PLEDOARIE PENTRU VIAŢĂ LUNGĂ:



SANATATE PRIN SEMINŢE, LEGUME SI FRUCTE



OVIDIU BOJOR - DOCTOR ÎN FARMACIE, Membru al Academiei de Ştiinţe Medicale
CATRINEL PERIANU - MEDIC GENERALIST
Editia aIII-a

Motto:
"***Şi a zis Dumnezeu: «Iată vă dau vouă toate ierburile care au sămânţă în ele, de pe toată faţa pământului şi toţi pomii care au roade cu sămânţă în ele. Acestea să fie hrana voastră***.»"
(Facerea 1, 29)

Aranjatã, corectatã şi repaginatã pentru uz personal – Liviu Tudorache, 2011

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE

Oamenii au fost preocupaţi dintotdeauna de ideea unei vieţi cât mai lungi.
Şi nu a unei vieţi lungi de orice fel, ci a unei vieţi lungi normale: o viaţă lucidă şi activă, care să-i dea individului posibilitatea de a lucra rodnic şi de a trăi cu intensitate bucuriiie care i-au fost date de Dumnezeire şi la cele mai înaintate vârste.
Dacă n-au găsit secretul vieţii veşnice, mai toate civilizaţiile care s-au perindat pe pământ de-a lungul istoriei au găsit secretul vieţii lungi şi sănătoase.
Redescoperit pe cont propriu sau descoperit pe urmele predecesorilor, acest secret l-a condus pe om spre miezul Naturii.
În inima Naturii se află şi substanţele care pot favoriza viaţa sau care, dimpotrivă, o pot distruge.
Între aceste substanţe pot distinge numai iniţiaţii şi numai ei cunosc modul de utilizare a celor dintâi.
Unul dintre iniţiaţii în tehnicile de prelungire a vieţii prin valorificarea darurilor naturii este Doctorul în Farmacie **Ovidiu Bojor**, membru al Academiei de Ştiinţe Medicale, patriarhul fitoterapiei române, om de ştiinţă în toată puterea cuvântului, recunoscut ca atare nu numai de mediile noastre ştiinţifice, ci şi de mediile ştiinţifice internaţionale.
Dedicând zeci de ani cercetării virtuţilor terapeutice ale plantelor din arealul românesc, ca şi din alte importante zone ale lumii, şi studiind totodată marile sisteme de medicină tradiţională, Domnia Sa a avut îndreptăţirea ştiinţifică şi etică de a elabora o convingătoare ***Pledoarie pentru viaţă lungă*** (prima ediţie a apărut în 1998, iar a doua în 2002).
Pledoaria sa se bazează pe o atentă şi permanentă cântărire a rezultatelor pe care le-a înregistrat cea mai avansată cercetare în domeniu, astfel încât fiecare din propoziţiile ei este pătrunsă de cea mai severă responsabilitate.
Tocmai de aceea, pentru actualizarea sistematicii şi terminologiei proprii medicinei alopate, începând cu ediţia a II-a, dl. **Ovidiu Bojor** şi-a ales un coautor în tânărul medic **Catrinel Perianu**.
Pledoaria pentru viaţâ lungă a d-lui **Ovidiu Bojor** (secondat, începând cu ediţia a II-a, de **Catrinel Perianu**) începe cu începutul: cu povestea celui mai complex şi celui mai minunat laborator care se află la baza vieţii, anume celula vegetalâ.
Iar dacă celula vegetală se aflâ la baza vieţii, la baza alimentaţiei omului se află rezultatul biosintezei vegetale, indiferent că este vorba de glicide, protide, grăsimi sau vitamine.
În consens cu marile sisteme de medicină tradiţională, în Pledoarie pentru viaţă lungă se consideră că primele medicantente sunt (sau ar trebui să fie) alimentele.

Dintre marile repere universale ne sunt prezentate, în cuprinzâtoare capitole, dieta în concepţia indiană şi, respectiv, chineză, amândouă ilustrative sub aspectul păstrârii sănătăţii şi prelungirii vieţii într-un stil cumpătat de alimentaţie.

Sistemul care ne este propus în ***Pledoarie pentru viaţă lungă*** are în vedere oferta de produse naturale a continentului european, dar, datorită fenomenului de globalizare, mai vechi decât s-ar crede, această ofertă are, de fapt, dimensiuni universale, pentru că, mai mult decât locuitorii altor continente, europenii n-au ezitat să profite de toate roadele pământului, indiferent de provenienţa lor.

Fructificând o cunoaştere aprofundată a lumii vegetale, ***Pledoarie pentru viaţă lungă*** prezintă, cam în jumătate din „durata" ei, într-un mod clar şi sintetic, principalele fructe, legume şi seminţe cu rol benefic în sănătate.

Se perindă prin faţa privirilor curioase şi fascinate ale cititorului zeci şi zeci de plante, unele cultivate, altele crescând de bunăvoie în natură, toate orânduite riguros în grupe (câteva exemple: grupa fructelor sămânţoase, grupa fructelor sâmburoase, grupa fructelor uscate, grupa fructelor exotice etc, grupa legumelor de la care se consumă rădăcinile tuberizate, grupa legumelor din familia solanaceelor, grupa legumelor din familia cucurbitaceelor, grupa legumelor cu proprietăţi condimentare etc).
Modul de prezentare e de factură monografică şi este respectat cu deplină consecvenţă în toate cazurile: un „portret" concis al plantei, principalii constituenţi, recomandări terapeutice (intern şi/sau extern), mod de întrebuinţare.

Acest tip de compoziţie e caracteristic autorilor care îşi stăpânesc temeinic materia pe care o trateazâ.
Nu pe toţi cititorii îi interesează neaapărat principalii constituenţi, dar valenţele terapeutice sunt o consecinţă a lor.
Aşa se explicâ de ce principalii constituenţi nu lipsesc din nici o micromonografie a fructelor, legumelor şi seminţelor.
Modul în care recomandarea terapeutică decurge din analizarea plantei dâ încredere chiar şi cititorului interesat exclusiv de ceea ce-i poate fi de folos pentru a-şi trata o suferinţă sau pentru a-şi păstra cât mai multă vreme atuurile tinereţii.
Deşi această tratare monografică a circa o sută de plante (fructe, seminţe şi legume) face cât o carte, autorul retopeşte (secondat de coautorul său) întreaga materie într-o a doua mare parte, care echivalează, şi aceasta, cu o carte: recomandări pentru utilizarea fructelor, legumelor şi seminţelor pe grupe de afecţiuni.

Toate aparatele corpului omenesc (digestiv, cardio-vascular, respirator, urinar, genital etc.) sunt prezente aici cu afecţiunile lor, după cum au parte de întinse capitole şi bolile de nutriţie, afecţiunile dermatologice, afecţiunile reumatismale, afecţiunile sistemului nervos.
Începând cu ediţia a II-a, cartea se ocupă într-un capitol special de fructele, legumele şi semintele recomandate în boala canceroasă şi extinde capitolul despre fructele, legumele şi seminţele utilizate în cosmetică.
Şi de această dată, modul de prezentare e clar şi eficient: pentru ca posibilul utilizator al lucrării să ştie de ce trebuie să se apere sau ce îl doare, este descrisă pe înţelesul tuturor afecţiunea, apoi sunt citate, una câte una, fructele, legumele şi seminţele care pot contribui la ameliorarea (ori la vindecarea) ei, în legătură cu fiecare precizându-se şi modul de întrebuinţare.

Cam orice boală de care poate suferi un om îşi găseşte în această carte o recomandare terapeutică, uneori suficientă sieşi, de foarte multe ori în complementaritate cu soluţiile medicinei alopate sau cu interventiile chirurgicale.

Dar dacă recomandările terapeutice pe bază de fructe, legume şi seminţe nu pot vindeca întotdeauna singure (şi e firesc să fie aşa), consumul sistematic de fructe, legume şi seminţe, la care autorii fac trimitere în permanenţă, poate preîntâmpina degradarea sănătăţii, poate contribui la menţinerea stării de vitalitate specifice tinereţii şi, ca o consecinţă logică, poate prelungi viaţa.
De fapt, în viziunea d-lui Ovidiu Bojor, prin consumul sistematic de fructe, legume şi seminţe, de produse vegetale în general, omul se reinserează în Natură, o regăseşte şi se regăseşte în spiritul ei.

Nu întâmplător, încă de la prima ediţie, Domnia Sa zăboveşte, în capitole separate, asupra factorilor de altă natură decât dieta, favorabili sau, din contra, nefavorabili sănătăţii şi longevităţii, asupra elementelor negative etice, morale şi spirituale care scurtează viaţa, ca şi asupra elementelor pozitive etice, morale şi spirituale care o prelungesc.

Pledoarie pentru viaţă lungă este cea mai frumoasă şi mai verosimilă versiune contemporană, scrisă cu instrumentele ştiinţei, a basmului Tinereţe fără bătrâneţe şi viaţă fără de moarte.

Cine şi-o face carte de căpătâi, citind-o cu atenţie şi urmându-i consecvent recomandările, de la dietă la atitudinea etică şi spirituală, va avea şansa de a înţelege pe cont propriu ce înseamnă tinereţea fără bătrâneţe şi viaţa fără de moarte.

Prof. dr. GHEORGHE MENCINICOPSCHI
Membru al Acadcmiei de Ştiinţe Agricole şi Silvice, Director al Institutului de Cercetări Alimentare

PREFAŢĂ

De ce „***Pledoarie pentru viaţă lungă***"?
Pentru că de mulţi ani am înţeles cu toţii că trăim un moment de cumpănă al omenirii, al pătrunderii tot mai violente a „maşinii" în viaţa noastră.
Pentru că, până la urmă, viitorul nostru are ca nume supravieţuirea omului ca specie biologică.
Dar această supravieţuire nu se poate face oricum, ci numai în condiţii de sănătate fizică şi psihică.
A trăi mult, trebuie sâ însemne şi a trăi demn şi frumos.
Cartea aceasta este scrisâ sub semnul speranţei. De aceea, vă propune soluţii.
Vrem să vă explicăm în termeni cât mai accesibili cum puteţi deveni mai sănătoşi, mai frumoşi, mai puternici, încredinţându-vă câ toate aceste atribute nu sunt doar nişte simple cuvinte, părăsite de mult de sens.
Rămăne însă ca dvs. să chibzuiţi şi să decideţi.

Vorbele facute celebre de către **Juvenal**: „***Mens sana in corpore sano***" au devenit, de foarte multâ vreme, un truism, un adevăr evident.

Însă câţi dintre noi vrem să întelegem semnificaţia profundă a acestui dicton, anume că omul cu adevărat sănătos este cel care are şi sufletul şi corpul sănătos?
Nu e destul să îndeplinim nişte simple conditii igienico-dietetice pentru a ne asigura bunăstarea fizică.
Lucrul cel mai important îi constituie, fară îndoială, disciplina spirituală, care trebuie să ne călăuzeascâ paşii în fiece clipă.
Tot mai numeroase studii temeinice arată că cele mai multe boli sunt declanşate de către „etajele superioare" ale cortexului (creierului), însă aceleaşi „instanţe" pot transmite informaţii şi ordine pozitive subconştientului.
Stă în puterea gândului nostru de a trimite aceste „comenzi" subconştientului, care le va retransmite conştientului şi, implicit, întregului organism.
În mod curent, din pâcate, nu ştim să valorificăm decât 30% din capacitatea pe care o deţine creierul nostru.

Toate cărţile mari ale omenirii, Biblia, Coranul, Vedele, conţin învăţăminte şi pilde în acest sens.
Pornind de la această sursă-tezaur, a fost elaborată o adevărată pleiadă de lucrări, menite să ne jaloneze modul de gândire.
Cărţile lui Joseph Murphy sunt un bun exemplu în această privinţă.
Vom pleda, aşadar, pentru o mai bunâ „împăcare" (armonizare) a corpului cu sufletul nostru.
Ne vom da seama, astfel, că toate actele noastre trebuie spiritualizate.

Bunăoară, aparent banalul act al mâncării va trebui să fie reconsiderat, fie şi numai sub aspectul ideii de viaţă.
Se cuvine, prin urmare, să avem o dietă echilibrată, bazată cu preponderenţă pe fructe, legume şi seminţe, adică pe alimente care conţin VIAŢĂ şi nu MOARTE.

Vom alătura acestor produse vegetale produsele lactate, ouăle şi mierea, în vederea asigurării necesarului binecunoscut de protide (proteine), de acizi graşi esenţiali, de glucide şi mai ales de vitamine, enzime, săruri minerale, microelemente şi aşa mai departe.

Pentru a ne confirma recomandarea, este suficient să ne gândim numai la longevitatea populaţiilor caucaziene în care se întâlnesc persoane ce depăşesc frecvent 100 de ani şi se hrănesc de preferinţă numai cu produsele pe care le-am pomenit mai înainte.
Marea problemă care se pune astăzi o constituie însă provenienţa şi calitatea produselor vegetale, a laptelui şi a derivatelor sale, cu atât mai mult cu cât hormonii de creştere, fertilizanţii artificiali sau insecticidele au căpătat un rol din ce în ce mai mare în obţinerea „recoltelor record" şi nicidecum a recoltelor sănătoase.
Trăim într-o lume din ce în ce mai agresivă, în care, din nefericire, poluarea mediului se transmite până la bobul de grâu al pâinii noastre „cea de toate zilele".
Nu vă repeziţi la prima tarabă din piaţă unde vedeti morcovi enormi, cartofi „supradimensionaţi" sau fructe perfecte ca prezentare, fără nici o urmă de vierme în întreg lotul.
Toatâ această aparenţă „lucitoare" nu e decât semnul unor culturi chimizate şi comerciale.

Odată procurate din sursă sigură produsele vegetale autentice, este necesar să cunoaştem şi anumite procedee sau reţete de utilizare a acestora, pentru a le valorifica la maximum întregul potenţial. în

paginile acestei cărţi veţi găsi şi astfel de recomandări de preparare în cazul celor mai cunoscute legume, fructe şi seminţe.

Deşi în alimentaţia noastră zilnică intră un mare număr din aceste produse, multe din ele îşi pierd, prin prelucrarea în „mica industrie casnică", o bună parte din proprietătile terapeutice.
Din comoditate sau din necunoaştere, folosim din ce în ce mai puţine crudităţi care, comparativ cu fructele şi legumele prelucrate, au o valoare nutritivă şi terapeutică mult mai mare.
O gamă întreagă de vitamine, enzime, fitohormoni şi alte substanţe active se inactivează prin fierbere.
Tot prin fierberea legumelor direct în apă, o mare parte din sărurile minerale şi microelementele utile organismului sunt extrase şi îndepărtate.
De aceea, este preferabila peparарea acestora prin procedeul fierberii în abur (prezentat în capitolul al IV-lea).
De multe ori, uităm sau neglijăm şi întrebuinţarea părţii celulozice din legume sau fructe, pe care, de obicei, o îndepărtăm, fâră a cunoaşte faptul că şi celuloza are valoare în menţinerea sănătăţii.

Deşi organismul uman nu poate metaboliza celuloza, ea are acţiune laxativă şi constituie partea de fibre necesare bunei fuhcţionări a organismului.
Prin această acţiune, celuloza este unul din factorii ce contribuie indirect la prevenirea cancerului de colon.
Dacă de la fructe şi legume îndepărtăm coaja, din grâul măcinat aruncăm tărâţa, uitând de faptul că exact sub coaja bobului de grâu sunt sintetizate preţioase vitamine, cum ar fi, de pildă, vitaminele din complexul B.
Multe dintre produsele vegetale au un conţinut ridicat în substanţe active terapeutice, ceea ce le conferâ şi calitatea de a fi bază de materii prime în industria de medicamente.
Astfel, Usturoiul* se utilizează în compoziţia unor medicaente hipotensive, iar fructele de Afin sunt valorificate prin producerea Difebiomului (indicat în fragilităţile capilare).
Unele umbelifere condimentare (grupă de legume cu proprietăţi condimentare, din care fac parte, printre altele, Mărarul, Pătrunjelul şi Leuşteanu!) servesc la obţinerea uleiurilor volatile, folosite în aromaterapie.
Actualmente, se studiază posibilitatea utilizării tomatelor în vederea obţinerii tomatidinei, precursor în semi-sinteza hormonilor steroizi.
Acestea sunt doar câteva exemplificări care — sperăm — vor atrage atenţia cititorului asupra importanţei pe care o reprezintă pentru sănătate produsele naturale de origine vegetală cât mai puţin prelucrate, cât mai aproape de structura lor primară.**

Cui se adresează această carte?
Oricărui om, cu cele mai diferite preocupări sau activităţi.
Omului sănătos, care doreşte în continuare să fie sănătos, dar şi omului bolnav care doreşte să-şi restabilească sănătatea fărâ nici un „risc terapeutic".
Fără a avea pretenţia de a recomanda vindecarea unor afecţiuni grave exclusiv prin vaiorificarea produselor vegetale, am voit totuşi sâ semnalăm (sau să reamintim) cât de importante sunt aceste roade ale pământului.
Nădăjduim din toată inima ca şi prin această apropiere de Natură să ne aflăm sau să ne păstrăm echilibrul, să ne regăsim, cu alte cuvinte, pe noi înşine.
AUTORII

* Conform ortografiei din monumentala lucrare Flora României (12 volume, Ed. Academiei) şi din Dicţionarul etno-botanic (Ed. Academiei) de Alexandru Borza, numele plantelor sunt considerate nume proprii şi, ca atare, se scriu cu iniţială majusculâ.

** Atenţie!
Nu trebuie totuşi să credem că tot ceea ce este patural este şi inofensiv.
De multe ori am atras atenţia asupra consumului de Tătănească sau de Mărul lupului cu efecte nocive dovedite asupra organismului.

CAP.1 COMPONENTELE DE BAZA ALE ALIMENTELOR

Celulei vegetale înseşi îi datorăm existenţa şi supravieţuirea noastră pe această planetă.
Ne-am născut fitofagi fiindcă nu am fost înzestraţi cu clorofilă („adevăratul Prometeu, care fură focul din ceruri" — K. A. Timiriazev), cu anumiţi pigmenţi cu echipament enzimatic sau alte organite celulare capabile să transforme substanţele minerale, apa, aerul, razele solare în elemente vitale.
Fenomenele moleculare caracteristice primului semnal al vieţii, prima biosinteză care a determinat mişcarea biologică, prima verigă în lanţul reacţiilor specifice vieţii s-au născut în celula vegetală.
Mai întâi, am beneficiat, împreună cu ierbivorele, de rezultatul biosintezei vegetale.
Apoi, din comoditate, din curiozitate, din capriciu poate, am început să gustâm proteinele animale.
Mai mult decât atât, se pare că am fost chiar în exclusivitate carnivori, în anumite perioade ale existenţei noastre.
Numai când aveam dureri de stomac, indigestii sau cine ştie ce alte suferinţe fizice, ne aduceam aminte de fructe, de rădăcini, de plante cu care ne alinam durerile, aidoma animalelor care, si astâzi, ştiu să caute anumite ierburi atunci când nu se simt bine.
Dar alimentaţia noastră s-a schimbat radical în neolitic, când am început să ne stabilim pe un teritoriu, să ne durăm un lăcaş, să ocupăm un spaţiu permanent al existenţei noastre.
Atunci ne-am „transformat" din vânători nomazi în agricultori şi crescători de animale.
Am devenit astfel omnivori, aşa cum suntem şi astăzi.
Hrana omului se diversifica, incluzând, pe lângă cereale, fructe sau legume, şi produse lactate, ouă şi carne.
Protidele (proteinele) de origine animală se consumau însă ocazional, în anumite perioade ale anului, la sărbători, festivaluri sau ceremonii.
De-a lungul istoriei sale, alimentaţia omenirii a fost foarte diferită, în funcţie de mediul geografic, de obiceiuri sau credinţe, de relaţiile sociale şi economice din cadrul comunităţilor.
Astăzi, la baza nutriţiei umane stă tot biosinteza celulei vegetale, care reuşeşte să transforme substanţele anorganice în substanţe organice — glucide, protide sau lipide (grăsimi).

În stadiu de laborator sau chiar semi-industrial se încearcă obţinerea proteinelor — aceste substanţe complexe indispensabile vieţii — fie prin biosinteză, cu ajutorul culturilor de alge monocelulare, fie cu ajutorul chimiei macromoleculare, a polimerilor, care va permite sinteza aminoacizilor şi deci şi a proteinelor, a grăsimilor, din elementele de bazâ: hidrogen, oxigen, azot, carbon, sulf etc.
Deoarece procesul de adaptare a omenirii la noul tip de alimente şi de alimentaţie va fi un proces îndelungat, vom rămâne deocamdată la stadiul actual de observaţii fâcute în legătură cu alimentaţia naturală.

Înainte de a realiza o rapidă trecere în revistă a tuturor constituenţilor nutritivi, trebuie să facem câteva precizări de terminologie biochimică.
Componentele de bază ale alimentelor sunt nuinite substanţe nutritive sau factori nutritivi.
Alte substanţe în cantităţi mici, dar absolut necesare organismului, cum sunt vitaminele, microelementele, enzimele, au fost numite biocatalizatori.
Principaiele grupe de constituenţi nutriţionali sunt, în ordinea cantitativă în care intră în alimentaţie:

GLUCIDELE (ZAHARIDELE)

Sunt substanţe chimice cu structură simplă, formată din carbon, hidrogen şi oxigen.
Materiile din care organismul îşi fabrică singur sau din care preia glucidele necesare intră în proporţie de 60-80% în alimentaţia zilnică.
Acestea sunt reprezentate de cartofi, banane verzi, porumb, lapte, legume şi fructe.
Necesarul de glucide al organismului se stabileşte în funcţie de efortul fizic depus individual.
In stare aproape pură, glucidele sub formă de mono sau dizaharide se gâsesc în miere (glucoză, fructoză, zaharoză).
Zaharoza este dizaharida cea mai răspândită în natură; ea se găseşte ca atare în tulpina trestiei de zahăr, în rădăcina sfeclei de zahăr, în morcovi, în pepeni, în foile şi cocenii de porumb, în nectarul florilor.
în secolul trecut s-a dezvoltat vertiginos industria zahărului rafinat, obţinut fie din sucul trestiei de zahăr (al cărui conţinut este de circa 18%) sau în sfecla de zahăr (cu 8-10% zahăr), cu toate avantajele şi mai ales dezavanajele sale asupra organismului.

Aceste glucide, obţinute prin diferite procedee ale industriei alimentare (bomboane, îngheţată, siropuri, gemuri, prăjituri), sunt incluse în grupa factorilor nefavorabili sănătăţii şi longevităţii.

Este indicat ca toate aceste dulciuri să fie înIocuite cu fructe sau cu cel mai sănătos edulcorant, anume mierea de albine.
Alte glucide cu moleculă complexă, cum sunt celuloza şi hemicelulozele, nu sunt prelucrate de organismul uman, dar au un rol important pentru buna funcţionare a organismului, facilitând tranzitul intestinal prin stimularea peristaltismului.
O altă funcţie biochimică notabilă a glucideior constă în favorizarea metabolizării protidelor şi a lipidelor.

PROTIDELE (PROTEINELE)

Sunt substanţe cu structură chimică complexă, formate din aminoacizi.
în organismul uman se găsesc aproximativ 22 aminoacizi, dintre care 8-10 sunt consideraţi aminoacizi esenţiali, care nu pot fi sintetizaţi de organismul nostru şi trebuie obţinuţi din alimente. Rolul protidelor în alimentaţie este deosebit, deoarece acestea intră în însăşi structura celulei, contribuind la creşterea şi refacerea acesteia.
Totodată, protidele intră şi în structura hormonilor, participă la procesul de imunitate microbiană şi la sinteza unor enzime absolut necesare organismului.
Proteinele pot fi de origine animală sau vegetală.
Aici trebuie să atragem atenţia asupra abuzului de proteine animale.
Statistic, s-a demonstrat că, faţă de secolul al XlX-lea, în secolul al XX-lea consumul de carne s-a dublat.

Sursa principală a acestor proteine animale este asigurată de carnea de mamifere, de păsări, peşte şi alte vietăţi marine, carne care conţine între 16-22% proteine.

Acestea deteriorează starea generală de sănătate (inclusiv din cauza toxinelor animalelor sacrificate, a numeroaselor microorganisme nocive dezvoltate în uima conservării sau a conservării deficitare a cămii), astfel încât este recomandabil să renunţăm, pe cât se poate, la aceste tipuri de alimente, oricât de gustoase ar fi.

A doua sursă de proteine animale o constituie laptele şi produsele lactate.
Laptele este considerat aliment complet nu numai datorită conţinutului în proteine, dar şi pentru că este o sursă importantă de calciu, microelemente şi vitamine.

A treia sursă de proteine sunt ouăle de găină, cel mai uşor digerabile şi asimilabile (cele de raţă, gâscă, curcan, bibilică pot fi infestate cu uşurinţă cu Salmonella sau protozoare).
Un singur ou poate asigura 2-4% din nevoile energetice zilnice, 10% din necesarul de aminoacizi, 25% din nevoile de fier, 15% din nevoile de zinc şi 10% din necesarul de alte oligoelemente şi de vitamine.
Valoarea cea mai mare energetică o au ouăle fierte moi, ochiurile, omleta, maionezele.

Cea mai mică valoare nutritivă o au ouăle fierte tari, care se elimină aproape ca atare, fiind recomandate de aceea în curele de slăbire fară să dăuneze ficatului.
Acizii graşi polinesaturaţi, cu 16-22% atomi de carbon şi 2-6 duble legături în structura lor chimică, separate de un singur grup — CH2 — au primit denumirea de acizi graşi esenţiali (AGE).
Se numesc astfel, deoarece, după cum aminoacizii care nu pot fi sintetizaţi de către organism se numesc esenţiali, tot aşa în grăsimi există acizii graşi esenţiali, absolut necesari organismului sănătos, având şi remarcabile efecte terapeutice.
Vegetalele sintetizează toţi AGE în cantităţi foarte mari (în special seminţele). Organismul uman şi animalele nu pot sintetiza AGE, fiind tributare regnului vegetal care intră în alimentaţia lor normală.
Cei mai importanţi AGE sunt acizii linoleic, linolenic şi arahidonic sau acizii graşi care derivă din aceştia în cursul proceselor metabolice.
Cantitatea necesară în AGE a fost apreciată între 6-15 g/zi, dar după cum vom vedea, unul dintre cei mai importanţi AGE, acidul gama-linolenic, este suficient într-o doză mult mai mică, respectiv 1 g/zi, aproape cât necesarul zilnic de vitamine.
Acest acid gras esenţial este absolut necesar în dietă, deficitul său în organism ducând la diferite tulburări patologice: eczeme, încetinirea cicatrizării şi vindecării rănilor, iritabilitate, creşterea consumului de calorii ingerate ş.a.m.d. în organismul uman, dimerul AGL (acidul di-gamma linolenic) se metabolizează în favoarea compuşilor din seria prostaglandinelor (PG). Prostaglandinele au atât proprietăţi benefice, cât şi nocive.
Prima serie (E) de PG (PGE) are, în general, efecte pozitive, derivând din AGL. PGE| activează formarea ciclului monofosfatic al adenozinei (AMPc), inhibă agresiunile interne, are acţiune vasodilatatorie, inhibă reacţiile infiamatorii şi activează formarea limfocitelor T.
Cea mai mare cantitate de AGL se găseşte în laptele de mamă (spre deosebire de laptele provenind de la animale).
AGL se mai găseşte în uleiul seminţelor din unele plante, cum ar fi: Luminiţa (Oenothera biennis) din familia Onagraceae, Nonnea macrosperma şi Borago officinalis (Limba mielului) din fam. Boraginaceae şi Scrophularia marilandica din familia Scrophulariaceae.

în aceste specii, AGL se găseşte în cantităţi cuprinse între 5-9% din uleiul total gras extras din seminţe.

Dar cea mai bogată sursă în AGL (19% din greutatea seminţelor) o constituie seminţele de Coacăz negru (Ribes nigrum), care aparţine familiei Laxifragoriceelor.
Cercetări recente susţin ca s-ar găsi şi în uleiul extras din seminţele strugurilor.
Având în vedere importanţa AGL, cercetătorii japonezi au reuşit să obţină acest important produs prin cultură fermentativă a unei ciuperci numite Mortierella, cu un randament de 50-90%.

Se preconizează că AGL are acţiune benefică în tratarea aterosclerozei, hipertensiunii arteriale.
S-a demonstrat chiar că o cantitate redusă de ulei extras din seminţele de Luminiţă acţionează favorabil tocmai datorită prezenţei AGL pentru vindecarea bolilor menţionate mai sus şi chiar a sindromului Raynaud (caracterizat printr-o contracţie brutală a micilor artere de la nivelul degetelor de la mâini şi de la picioare).

S-a mai constatat că diabetul este însoţit de diminuarea concentraţiei unei enzime din cauza deficienţei în AGL a prostaglandinelor din seria 1, care au o activitate similară insulinei, amplificând în acelaşi timp efectele acesteia.
Creşterea nivelului de prostaglandine din seria E scade necesarul de insulină administrată zilnic diabeticilor.

Testările clinice prin folosirea uleiurilor bogate în AGL şi a uleiurilor bogate în acizi graşi esenţiali sunt încurajatoare în tratamentul diabetului zaharat.
în altă ordine de idei, se ştie că procesele inflamatorii sunt însoţite de un nivel ridicat de acid arahidonic liber şi al metaboliţiior acestuia, care constau în prostaglandine (a Il-a serie) şi leucotriene.
Medicamentele antiinflamatorii obişnuite acţionează prin interferenţă cu eliberarea acestor compuşi.
Chiar şi prima serie de prostaglandine poate avea acţiune antiinflamatoare, deoarece prin mărirea nivelului AMPc se inhibă eliminarea de amino-acizi din rezerve, ceea ce activează limfocitele T. Creşterea nivelului PGE prin consumarea de AGL în exces reduce procesele inflamatorii, fenomen atestat atât prin experienţe pe animale, cât şi clinic.
Eczemele atipice par a fi asociate cu un nivel scăzut de acizi graşi, esenţiali în dietă.

Cercetările au demonstrat utilitatea uleiului din Luminiţă, care a fost inclus ca medicament în Anglia.
Bazele teoretice ale utilităţii acestuia se referă la acţiunea PGE ca stimulent al limfocitelor T, celule care sunt deficitare în cazurile eczemelor atipice.
în scleroza multiplă, există o legătură între incidenţa bolii şi a consumului ridicat de grăsimi saturate.
Unele experimentări au recomandat utilizarea unor uleiuri cu un nivel ridicat de AG nesaturaţi, de exemplu uleiul de Floarea-soareiui, dar cu rezultate neconvingătoare.
Consideraţii recente asupra rolului PGE şi a limfocitelor T au condus la ipoteza că uleiurile bogate în AGL sunt mai utile în tratamentul sclerozei multiple.

În tulburările ciclului menstrual şi în unele afecţiuni ale sânului, studiile epidemiologice stabilesc o legătură între consumul de grăsimi saturate şi aceste tulburări.
Este posibil ca acestea să fie cauzate de inhibarea delta-G-desaturazei prin AG saturaţi, având ca urmare durerea, sensibilitatea şi fragilitatea sânilor, nodulii care se dezvoltă în sindroamele premenstruale.
Uleiul de Luminiţă bogat în AGL este în prezent recomandat şi în sindromul premenstrual.

O altă aplicabilitate a AGL este în tratamentul alcoolismului cronic.
Alcoolul stimulează formarea de PGE din DAGL (dimerul acidului gamma linolenic), astfel încât epuizează rezervele acestuia.
Etapa următoare a consumării alcoolului are ca urmare reducerea considerabilă atât a PGE, cât şi a rezervelor de AGL.
Mai mult, alcoolul blochează delta-6-desaturaza (enzimă), având ca urmare scăderea nivelului de prostaglandine din seria 1.
Utilizarea terapiei cu AGL contracarează efectele consumului excesiv de alcool prin insuficienţa de PGE.
Protidele se găsesc nu numai în carne, ouă, lapte, ci şi într-un mare număr de cereale, fructe şi legume, care constituie o a patra sursă de proteine, pentru care noi pledăm în ideea unei vieţi mai bune, mai lungi şi mai sănătoase.
Ele se găsesc în proporţie de 10-20% în Grâul bogat în gluten, (Triticum dururn, Triticale — Secară + Grâu — hibrid), în seminţele de Floarea-soarelui, în nuci, în Hrişcă, Meî (15-20%), alune, arahide, migdale etc.

Cantitatea cea mai mare de protide se găseşte în Soia.
Astfel, în 100 g făină de Soia integrală se gâsesc 37 protide, 21 g grăsimi, 26 g glucide care, însumate, reprezintâ sub raport energetic 469 kilocalorii.
Raţia zilnică de proteme pentru un adult este de 60-100 g, cantitate optimă.
Supra-alimentaţia şi sub-alimentaţia sunt deopotrivâ dăunătoare pentru organism.

LIPIDELE (GRĂSIMILE)

Toate grăsimile sunt gliceride ale acizilor graşi saturaţi sau nesaturaţi.
Sursele principale de grăsimi se găsesc atât în produsele de origine animală, cât şi în cele de origine vegetală, diferenţa dintre ele fiind de ordin calitativ.
Grăsimile vegetale, în care predomină acizii graşi nesaturaţi, mult mai uşof asimilabili de organismul uman, sunt superioare grăsimilor animale în care acizii graşi saturaţi sunt majoritari.
Excesul acestora din urmă poate duce la ateroscleroză, hipettensiune arterială, infarct miocardic etc, adică, până la urrnă, la scurtarea vieţii.

Utilizarea celor două tipuri de grăsimi animale şi vegetale diferă foarte mult în funcţie de zona geografică în care trăieşte omul.
In regiunile ecuatoriale, tropicale şi mediteraneene se folosesc în exclusivitate grăsimile vegetale (uleiurile), în zona temperată, ambele feluri de grăsimi, iar în regiunile arctice sunt utilizate în exclusivitate grăsimile de origine animală.
Pentru zona noastră geografică, se recomandă consumul echilibrat atât de grăsimi vegetale, cât şi animale: ulei de Soia sau de Floarea-soarelui, unt, margarină, slănină, untură sau seminţe oleaginoase, brânzeturi, smântână, nuci, alune etc.

În anotimpul cald, se preferă grăsimile vegetale, iar iarna, cele animale.
Prin metabolizarea unui gram de grăsime rezultă 8-10 kilocalorii.
Un adult, în zona temperată, are nevoie de 50-100 g lipide pe zi.
Pe lângă principalul rol energetic, grăsimile alimentare solubilizează şi facilitează absorbţia vitaminelor hiposolubile şi stimulează contracţia căilor biliare.

Revenind la acizii graşi saturaţi şi nesaturaţi, menţionăm că grăsimile lichide (uleiurile) conţin cantităţi foarte mici de acizi graşi saturaţi.
Aceste grăsimi lichide sunt mult mai uşor descompuse prin hidroliză cu ajutorul sucurilor digestive.

În schimb, grăsimile solide (untura, untul, margarina) sunt mult mai greu de descompus şi de asimilat prin hidroliză.
Pentru zonele ecuatoriale, tropicale şi temperate, se recomandă uleiurile vegetale cât mai puţin rafinate, mai ales obtinute prin presarea la rece.

Prin rafinare (la fel ca şi în cazul zahărului), uleiurile vegetale îşi pierd proprietăţile specifice unui produs natural.
În urma consumului de uleiuri rafinate şi ultrarafinate apar sau se accentuează numeroase afecţiuni gastrice, intestinale, hepato-biliare, circulatorii şi dermatologice.
De aceea, pledăm pentru uleiurile grase nepurificate chimic, care au avantajul că îşi conservă valoarea calorică şi, în plus, sunt surse de provitamine A, D, de vitamina E şi F, lecitină şi microelemente, care sunt distruse sau înlăturate prin procedeele industriale de purificare.
Cum spuneam, uleiurile obţinute din seminţele plantelor sunt amestecuri de trigliceride, compuşi conţinând esteri gliceridici cu lanţ lung de acizi alifatici.
Toţi aceşti acizi sunt cunoscuţi în mod curent sub denumirea de acizi graşi, diferind în funcţie de lungimea lanţului, de prezenţa şi poziţia dublelor legături din formula chimică.
De reţinut că, în regnul vegetal, aproape toţi compuşii de acest tip conţin în majoritate acizi graşi nesaturaţi.

VITAMINELE

Deşi în cantităţi mici, ele au un rol important în alimentaţie atât pentru creştere şi dezvoltare, cât şi pentru menţinerea stării de sănătate a organismului.
Lipsa lor provoacă tulburări metabolice grave, ducând la apariţia unor boli carenţiale denumite hipovitaminoze.
Majoritatea vitaminelor sunt sintetizate de plante şi numai în mică măsură de organismul animal.
Din punct de vedere chimic, ele sunt molecule cu structuri foarte heterogene.
După solubilitatea lor în grăsimi sau în apă, vitaminele au fost clasificate în liposolubile (vitaminele Al, A2, D, D2... D7, E, K şi F) şi hidrosolubile (complexul de vitamine B, PP, C, P, vitamina V sau factorul anti-ulceros).
Dacă vitaminele hidrosolubile se găsesc aproape în exclusivitate în regnul vegetal, o bună parte dintre vitaminele liposolubile pot fi întâlnite tot în legume, fructe şi seminţe, dar ca provitamine sub formă de carotenoizi (vitamina A) sau sub formă de steroli (vitamina D).
Vitaminele E şi K se găsesc în exclusivitate în plante sau în unele microorganisme.
în ceea ce priveşte funcţia vitaminelor în organism, ele au acţiune de coenzime sau de activatori enzimatici, fiind numite şi biocatalizatori.
Acest rol se manifestă la nivel celular, unde se petrec fenomene de oxido-reducere absolut necesare proceselor metabolice ale glucidelor, protidelor şi grăsimilor.
Denumirea de vitamină s-a păstrat de la cel ce a evidenţiat pentru prima dată o vitamină (Bl) — C. Funk, în 1911, care a denumit-o „amină vitală" datorită azotului aminic pe care-1 conţinea şi care era considerat absolut indispensabil vieţii.

In prezent, se cunosc multe vitamine care nu conţin în molecula lor azot aminic, dar denumirea iniţială s-a păstrat.

ALTE SUBSTANŢE ACTIVE TERAPEUTIC

în 1936, Albert Szent-Gyorgyi a pus în evidenţă pentru prima dată proprietăţile de vitamina P aleflavonoidelor (substanţe fenolice naturale de tip pigmenţi sau copigmenţi) extrase din sucul de lămâie. După această descoperire a clasei flavonoidale, aceşti pigmenţi vegetali şi-au dovedit importanţa pentru biochimie, fiziologie şi farmacodinamie.
Quercetina, rutina şi hesperdina sunt tot glicozide flavonoidice, considerate a fi substanţe active terapeutic.
O altă grupă de pigmenţi vegetali importanţi pentru organism sunt carotenoidele, care se găsesc în numeroase fructe, legume, seminţe, în frunze, tulpini, în polen.
Carotenoidele sunt importante pentru organism deoarece joacă rolul de provitamine A.
Tot pentru rolul însemnat pe care-l joacă pentru organism în reacţiile oxidoreductoare trebuie menţionaţi pigmenţii chinonici, mult răspândiţi în regnul vegetal (ex.: naftochinonele, antracenozidele, naftodiantronele). Unii dintre pigmenţii chinonici au şi acţiune antibacteriană.

Taninurile, o altă grupă de flavonoide, considerate substanţe active terapeutic, sunt foarte râspândite în fructe şi legume.
Au proprietatea de a precipita protidele, inclusiv bacteriile patogene din tractul gastro-intestinal, iar prin aceasta au rol antidiareic.

Fitohormonii (hormonii specifici plantelor) se găsesc în numeroase produse vegetale, fiind factori stimulatori sau reglatori ai creşterii.
Multe legume, fructe şi seminţe conţin uleiuri volatile care, pe lângă gustul şi aroma pe care o imprimă produselor naturale vegetale, stimulând prin aceasta secreţiile gastro-intestinale, au şi remarcabile proprietăţi antibacteriene.
Pornind de la această acţiune, dar şi de la altele, la fel de importante, în uitimele decenii s-a dezvoltat o nouă ramură a fitoterapiei: aromaterapia. O altă grupă de substanţe cu acţiune terapeuticâ sunt mucilagiile vegetale, glucide macromoleculare grupate în clasa poliozelor (polizaharidelor), în care intră şi pectinele, prezente în unele fructe şi legume.

ENZIMELE

Din punct de vedere structural, enzimele sunt macromolecule de natură proteică. Atât biosinteza cât şi degradarea substanţelor din organismul uman ar fi imposibilă fără activitatea enzimatică. Toate seminţele în stare germinativă conţin enzime, dar acestea se găsesc şi în plantule, în frunze tinere, în fructe şi diferite legume.
întrucât în ultimele trei decenii s-a descoperit un număr foarte mare de enzime, s-a simţit nevoia clasificării lor pe baza acţiunii specifice asupra substratului pe care acţionează.
Astfel, ele au fost numite oxidoreductaze, transferaze, hidrolaze, izomeraze etc. Apoi, datorită faptului că unele enzime acţionează asupra mai multor substanţe, s-a adoptat un sistem zecimal de clasificare codificat pentru fiecare clasă mare de enzime.

Pentru cele mai multe dintre enzime, temperatura optimâ de activitate este cuprinsă între 20-40°, iar majoritatea enzimelor se inactivează între 60-80°C. în stare deshidratată, enzimele rezistâ la temperaturi apropiate de 100°C.

SĂRURILE MINERALE

în organism, alături de constituenţii organici, elementele minerale îndeplinesc funcţii primordiale.
Apa este principala componentă a tuturor structurilor biologice, îndeplinind numeroase şi variate roluri, datorate proprietăţilor ei specifice.
La om, cea mai mare parte a apei ingerate provine din lichide şi apoi din cea aflată în alimentele solide.
Pe lângă acest aport, o cantitate mult mai mică, dar care se formează zilnic, este cea rezultată din metabolizarea celor trei mari grupe de componente nutriţionale.

1 g polizaharidă (glucid) generează 0,6 g apă, 1 g proteină 0,41 g apă şi 1 g lipid furnizează 1,07 g apă metabolică.
Conform colectivului E. Cristea Popa, A. Popescu, E. Truţia, V. Dinu, se consideră că un adult sănătos, care desfăşoară o activitate moderată în clima temperată, are nevoie de 1500-2000 ml apă/zi. Pierderile de apă au loc în mod normal prin plămâni, piele, urină şi tract gastro-intestinal.
Nevoile de apă cresc cu 500 ml/zi în caz de transpiraţie datorită climei calde sau activităţii intense şi cu 500-1500 ml/zi în caz de febră, vomismente, diaree.
Aportul de apă trebuie respectat şi împlinit cu stricteţe.
în caz contrar, se produc modificări ale echilibrului hidric, iar variaţia lui cu numai 1-2% conduce, în mod inevitabil, la boli grave sau chiar la moarte.
Atunci când aportul de apă depăşeşte capacitatea de excreţie renală, în organism se creează condiţii propice pentru acumularea apei în exces.
Cele mai importante săruri minerale sunt calciul, potasiul, sodiul, fosforul, magneziul (în cantităţi relativ mai mari) şi unele microelemente sau oligoelemente (cum ar fi cobaltul, iodul, fluorul, cuprul, sulful, magneziul etc).
Sărurile minerale fac parte integrantă din conţinutul citoplasmatic, intrând în compoziţia unor enzime, vitamine sau hormoni.
în cazul magneziului, acesta intră în constituţia de bază a clorofilei, fără de care biosinteza a numeroase substanţe active din fructe şi legume ar fi imposibilă.
în toate produsele vegetale există săruri minerale, în cantităţi mici sau foarte mici.
Alături de calciu, fosfor, potasiu şi magneziu, în fructe şi legume se găsesc cantităţi apreciabile de clor şi sodiu, care, sub formă de clorură de sodiu, asigură de multe ori organismului necesarul din acest tip de elemente absolut necesar vieţii.

Cu cât sarea de bucătărie este mai pură, deci cu cât este mai concentrată în clorură de sodiu, cu atât este mai dăunătoare organismului uman.
Sarea purâ, pentru a-şi reconstitui formula originală, îşi întregeşte elementele structurii de bază cu ajutorul altor săruri din organism.
De aceea, recomandăm în alimentaţie sarea gemă, sarea brută de mină sau aşa-zisa sare grunjoasă sau sarea rezultată din desalinizarea apei de mare, care cuprind, pe lângă clorura de sodiu, şi magneziu, fosfor, litiu, mangan, fier, iod, elemente absolut necesare organismului.

Considerăm necesar să atragem atenţia consumatorilor că depăşirea unei doze zilnice relativ mici de sare, respectiv de 5 g, poate produce efecte nedorite asupra sănătâţii: afecţiuni gastro-intestinale, gingivite, migrene, accentuarea inflamaţiilor hemoroidale, hipertensiune arterială, creând în acelaşi timp un teren favorabil pentru tuberculozâ şi cancer.

Sunt boli în care sodiul, rezultat în urma scindării clorurii de sodiu, este reţinut de organism care, la rândul său, reţine o cantitate mai mare de apă decât cea necesarâ, ducând la apariţia edemelor.
în acest caz, se va elimina sarea de bucătărie din alimentaţie, se vor evita produsele vegetale bogate în sodiu şi se vor folosi fructe şi legume bogate în potasiu.

* * *
Ca o concluzie a acestui capitol, putem afirma că alimentul optim este acela în care proteinele, lipidele şi glucidele sunt naturale şi perfect echilibrate între ele.
Cu alte cuvinte, o dietă echilibrată trebuie sâ conţină, în proporţii suflciente, elemene plastice pentru a reface ţesuturile, elemente energetice, vitamine, substanţe minerale şi enzirne.
în orice caz, alimentaţia nu trebuie să fie uniformă, ci cât mai variată în fiecare zi.
Alimentele naturale îi redau omului liniştea şi echilibrul psihic, în timp ce alimentele industrializate, prefabricate sau fabricate prin diferite procedee, cu toată senzaţia de saţietate, imprimă omului o stare de agitaţie, de nelinişte.

Interesele comerciale susţin alimentele cu energie calorică mare, cum sunt zahărul, făina albă şi pastele făinoase fabricate din făină bogată în amidon, uleiurile rafinate, margarina, sarea „extra-fină", afumăturile, conservele etc, toate acestea nefiind decât „alimente moarte", care trebuie cu necesitate completate, dacă nu chiar înlocuite, cu „alimente vii", respectiv cu fructe proaspete, cu legume şi seminţe.
Susţinem, de aceea, o alimentaţie zilnică bogată în aceste componente, alături de produse lactate şi ouâ.

CAP.2 SISTEME DE DIETĂ TRADIŢIONALE

O dietă* echilibrată este, desigur, conceptul de bază în cele mai multe, dacă nu în toate teoriile şi sistemele de nutriţie şi sănătate. Practicile şi conceptele medicale ale majorităţii popoarelor lumii continuă, de obicei, vechi tradiţii. Ceea ce unifică însă toate aceste sisteme — de foarte multe ori extrem de diferite unul faţă de celălalt — sunt teoriile umorale, pentru prima dată apărute în texte medicale cu mii de ani în urmă. Cele mai ilustrative în acest sens sunt principiile tradiţionale indiene, respectiv chineze. Din experienţa personală a unuia dintre autorii acestei cărţi, care a lucrat timp de peste 10 ani în diferite ţări din trei continente, alimentaţia cea mai potrivită este cea a localnicilor din fiecare zonă geografică. De fiecare dată când a mâncat ceea ce mănâncă zilnic aceste popoare, bineînţeles cu puţin discernământ, s-a simţit foarte bine. In schimb, când a consumat peste hotare alimente specifice zonei în care s-a născut, majoritatea conservate, starea sănătăţii sale a fost de multe ori precară.

* Cuvântul dietă derivă din grecescul „diaita", înţelegând prin aceasta o viaţă cumpătată printr-o alimentaţie echilibrată.

DIETA ÎN CONCEPŢIA TRADIŢIONALĂ INDIANĂ

Aflată neîndoielnic în „descendenţa" directă a filosofiei hindu, medicina tradiţională indiană devine cunoscută sub numele de „ayurveda", adică „ştiinţa de a trăi cât mai mult".
Termenul utilizat este semnificativ şi analizat după cuvintele ce îl compun, de vreme ce „ayur" reuneşte sensul de „sănătate" cu cel de „longevitate", iar „veda" este un termen cu conotaţii religioase, utilizat pentru cele mai importante texte ale hinduismului.
Prin urmare, este evidentă punerea în corelaţie directă a sănătăţii cu o datorie sacră, de primă importanţă.
Medicina indiană era preocupată de maniera în care omul îşi trăia propria viaţă, cu scopul declarat de a o prelungi, de a-şi păstra sănătatea şi vitalitatea cât mai mult timp posibil.
Coneeptul medical ca mijloc de prevenire, mai mult decât de vindecare, conduce în mod direct la accentuarea rolului dietei în rnenţinerea sănătăţii.
Cele mai multe dintre teoriile vedice afirmă că nu există dietă perfectă pentru toţi oamenii, fiind necesar ca alimentaţia să fie individualizată, în funcţie de necesităţile şi particularităţile fiecăruia.
Dezvoltând această idee, teoria ayurvedică consideră esenţiali factori ca:

- orarul meselor;
- proporţiile dintre factorii nutritivi;
- schimbările climatice din anul indian;
- alimente complementare şi antagoniste/contradictorii;
- specificul individual;
- necesităţile alimentare raportate la efortul depus.

Fundamentală rămâne însă combinarea adecvată a gusturilor, în număr de şase în concepţia indiană:

- dulce,
- acru,
- sârat,
- amar,
- picant (iute)
- astringent

Fiind compuse din diferite combinaţii ale acestor gusturi, alimentele au, ca atare, proprietăţi şi efecte diferite.
Ca în toate marile sisteme medicale, la baza medicinei indiene se află o teorie umorală, care pleacă de la premisa că organismul uman este caracterizat prin cinci elemente fundamentale:

- **APĂ**
- **PĂMÂNT**
- **FOC**
- **VÂNT**
- **CER**

• APA include sângele, limfa, ţesutul adipos, serozităţile, ţesutul conjunctiv (mucoasele), toate secreţiile, bila şi urina.
• PĂMÂNTUL este reprezentat de oase, dinţi, unghii şi păr (fanere), muşchi, tegumente, tendoane, nervi, materii fecale.

• FOCUL este căldura corporală.
• VÂNTUL este simbolizat de respiraţie (care este, la rândul ei, diferenţiată în 5 clase).
• CERUL este simbolizat prin dimensiunile corporale.
Pentru a atinge echilibrul necesar menţinerii sănătăţii şi nutriţiei optime, aceste elemente trebuie bine „cumpănite" prin consumul de alimente adecvate.

Se consideră că **ALIMENTELE DULCI** menţin apa în organism, iar alimentele acre cuprind elementele foc şi pământ, alimentele sărate reţin apa şi focul, în timp ce alimentele picante înglobează vântul şi cerul, alimentele astringente conţin văntul şi pământul.
E interesant de observat că noţiunea de „gust dulce" are, în concepţia indiană, un sens diferit — şi cu mult mai profund decât cel din gândirea europeană.
Astfel, „ayurveda" stabileşte că dulci sunt nu numai zahărul, mierea şi fructoza din fructe, ci şi glicogenul din carne, precum şi glucidele din Fasole, Grâu, lapte şi derivatele sale.
Alături de acestea, Orezul, Porumbul, Meiul, Ovăzul, Cartoful, ouăle sunt şi ele considerate alimente dulci.
Ele joacă un rol major în menţinerea componentelor sângelui, a sistemului muscular şi a ţesutului adipos, a spermei şi a apei vitale (adică esenţa finală a procesului metabolic).
Tot alimentele dulci sunt cele care menţin integritatea funcţiei sistemului nervos şi a aparatului circulator; de asemenea, ele asigură procesele trofice necesare tegumentelor, favorizând vindecarea ranilor şi a altor leziuni ale ţesuturilor.
Se mai susţine că ar stimula creşterea în greutate, ar menţine agilitatea şi forţa fizică, prelungind şansa de supravieţuire.
Se recomandă ca alimentele dulci să reprezinte 90% din volumul meselor zilnice.

ALIMENTELE CU GUST ACRU măresc apetitul, ajutând organismul în digestia alimentelor şi reglând peristaltismul intestinal.
Ele sunt importante pentru stimularea proceselor metabolice şi în special a activităţii cardiace.
Ajută la creşterea greutăţii corporale şi a forţei fizice.
Sunt considerate alimente de un acru pur lămâile, lămâile dulci şi tomatele.

Dulci-acrişoare sunt portocalele, ananasul, perele, prunele şi piersicile.
Alimentele acre, sub orice formă, ar trebui să reprezinte 3,5% din dieta zilnică.

Gustul sărat al alimentelor provine din SARE.
Se cuvine aici să facem o remarcă: există diferite tipuri de sare: sarea pură (NaO); sarea gemă (de mină); sarea de argilă; sarea extrasă din fructe.
Cele mai recomandabile sunt sarea gemă (de mină) şi sarea marină.
Sarea în organism este necesară deoarece măreşte apetitul şi favorizează digestia, fiind garantul unei bune funcţionări a sistemului nervos.
Tot sarea asigură o bună circulaţie sangvină, stimulând astfel troficitatea tegumentară şi înlăturând trombozele.
Atenţie!
Conform nutriţioniştilor din Extremul Orient, sarea nu trebuie să depăşească o pătrime din 1% al cantităţii fiecărei mese.

CONDIMENTELE conferă gustul picant, care are tot un rol stimulator în creşterea apetitului.
De asemenea, alimentele iuţi stopează creşterea anormală, transpiraţia excesivă, mărind capacitatea de eliminare a toxinelor.
Totodată, favorizează metabolismul grăsimilor şi inhibă reacţiile alergice.
În grupa condimentelor sunt incluse: Ardeiul iute roşu, Piperul negru, Coriandrul, Usturoiul şi Ghimbirul (Gingiber sau Ghimber, „Zingiber orientale", foarte răspândit în Orient).

ALIMENTELE AMARE stimulează şi ele pofta de mâncare, prin creşterea secreţiei glandelor salivare şi se pare că au un rol favorizant şi asupra secreţiei glandelor endocrine (cu secreţie internă). Reglează temperatura corpului şi menţin plasticitatea tegumentară. Sunt ingrediente importante ale dietei pentru accelerarea metabolismului grăsimilor şi epurarea („purificarea") sângelui. Active asupra paraziţilor intestinali, sunt indicate în combaterea îmbolnăvirilor parazitare.
În aceastâ grupă se pot include atât condimentele amare, cum sunt Tumericul, Schinduful, seminţele de Chimion amar, Nucşoara, precum şi alimente amare propriu-zise, ca Sparangheul, castraveţii amari, Pătrunjelul, Menta.
Ponderea optimă a acestor produse în alimentaţie ar trebui să fie în jur de 1% din dieta zilnică.

ALIMENTELE ASTRINGENTE au un rol important în refacerea ţesuturilor şi în troficitatea capilarelor; ele au rol stimulator asupra formării hematiilor şi a secreţiei biliare.
Gustul astringent este de regulă asociat cu alte gusturi: astringent-dulce, astringent-acru, astringent-amar etc.
De pildă, anumite soiuri şi varietăţi de Fasole, Linte, portocalele, Mazărea tânără, Soia, bananele sunt combinaţii de dulce-astringent, iar majoritatea fructelor necoapte sunt acre-astringente. Concepţia ayurvedică recomandă ca alimentele astringente să reprezinte aproximativ 5% din dieta zilnică.
Din toate aceste exemplificări rezultâ că o dietă echilibrată poate fi stabilită procentual după cele şase gusturi de bază.
Se asigură astfel şi menţinerea echilibrului natural al celor cinci elemente constitutive de bază ale corpului uman (apa, pământul, focul, vântul şi cerul) şi, ca atare, sunt îndeplinite condiţiile de menţinere a stării de sănătate şi de prelungire a vieţii.
În schimb, o dietă neechilibrată şi în special abuzurile alimentare sunt factori cauzatori principali ai multor afecţiuni şi chiar ai reducerii duratei de viaţă.

Excesul de alimente dulci conduce la obezitate, la pierderea poftei de mâncare, la dezvoltarea multor boli metabolice (dintre care cea mai redutabilă este diabetul) şi endocrine. Creşte susceptibilitatea la unele boli infecţioase (guturai, gripă) sau la anumite afecţiuni ale aparatului urinar.
Pe de altă parte, o alimentaţie săracă în glucide duce la pierderea greutăţii corporale şi la instalarea unei astenii permanente.
După cum am arătat la început, există o gamă largă de alimente dulci.
Ele trebuie însă proporţionate în dietâ, combinate cu celelalte alimente.
Exemple de combinaţii optime sunt: cereale — carne, cereale — produse lactate, lactate — vegetale.

Excesul de sare în alimentaţie provoacă tulburări circulatorii, stări febrile, hemoragii, scăderea potenţei sexuale, albirea sau/şi câderea părului, hiperaciditate, acumulare excesivă de toxine în organism.
Lipsa sării în organism determină tulburări digestive, boli ale sistemului nervos şi circulator, dureri musculare.

Alimentele acre în exces (fructele acre, vegetalele fermentate, murăturile, oţetul) pot provoca afecţiuni circulatorii, hepato-biliare, tulburări de troficitate ale mucoaselor, gută, astenie, scăderea marcată a imunităţii.
Folosirea inadecvată, în cantităţi insufîciente, a alimentelor acre va avea ca urmare instalarea disfuncţiilor digestive, a tulburărilor cardiace sau nervoase.

Alimentele picante în exces pot provoca impotenţă sexuală, ameţeli, stări subfebrile sau febrile, tulburări nervoase, în schimb, consumul redus al alimentelor picante determină pierderea poftei de mâncare, cu perturbări ale creşterii pondero-staturale, chiar rulburări circulatorii.

Abuzul de condimente amare are drept consecinţă instalarea unei astenii marcate, cu tulburări nervoase.
Pe de altâ parte, înlăturarea condimentelor amare din alimentaţie duce la scăderea imunităţii şi, implicit, la creşterea receptivităţii la infecţii microbiene şi virale, la parazitoze, la afecţiuni cutanate.
Se observă, de asemenea, şi o scădere accentuată a tonusului muscular.

Ingerarea exagerată de alimente astringente determină constipaţie, suferinţe nervoase sau musculare (cu paralizie sau impotenţă funcţională), afecţiuni cardiace.
Folosirea redusă a alimentelor astringente creează tulburări circulatorii şi duce la scăderea timpului de coagulare a sângelui şi la prelungirea duratei de vindecare a rănilor.

Teoria extrem-orientală a dietei echilibrate pe baza combinării adecvate a celor şase gusturi face mai clară înţelegerea fundamentală a relaţiilor dintre corpul uman şi dietă.

Pentru o mai bună clarificare a ideilor de mai sus, vom detalia câteva tipuri de dietă ayurvedică indicată în diverse afecţiuni.

Dieta în hiperaciditate şi ulcer gastric

Alimente recomandate: Orez, Grâu, Orz, Fasole (de elecţie!), Mazâre verde dulce, legume verzi fierte, portocale, lămâi, grape-fruit, lămâi dulci, mandarine, Pepene roşu, prune dulci, castraveţi, struguri (în general, alimente foarte dulci sau uşor acrişoare).
La mijlocul mesei, se recomandă lapte, sucuri de fructe proaspete şi apă.
Alimente interzise: carnea, băuturile alcoolice, alimentele fripte sau prăjite, Soia, mâncărurile grase, Conopida, Varza albă gătită, ridichile crude, oţetul, biscuiţii, cojile de pâine, ceaiul, cafeaua, dulciurile, uleiul, picanteriile şi murăturile.
Este foarte important ca mesele să fie respectate după un orar fix.

Dieta în alcoolism

Sunt indicate Grâul germinat şi uscat, Orezul, carnea de berbec, peştele, alimentele dulci-acrişoare preparate în diferite moduri, incluzând legumele pregătite cu Piper, Ghimber şi Coriandru;
se preferă legumele crude şi proaspete, cu unt ca atare sau topit, fructele acre (portocale, ananas, mandarine, lămâi, grape-fruit, rodii) sau tomatele, produsele lactate, sucurile de fructe.
După mâncare, dieteticienii indieni preconizează o cantitate mică de vin sau bere.
Sunt excluse: zahărul, carnea de porc şi de bivol, picanteriile, Porumbul, Meiul, Fasolea (boabe), ceaiul chinezesc, cafeaua sau alte băuturi tari, alimentele fripte sau coapte, fructele prea coapte, sarea în exces.

Dieta în alergii

în aceste afecţiuni se vor consuma de preferinţă Orezul, Hrişca, Meiul, Orzul, Ovăzul, legumele verzi fierte, Ghimberul şi Piperul negru în toate preparatele culinare, rodiile, grape-fruit-ul, ceaiul sau alte băuturi tari, chiar alcoolice, Ardeiul iute, Usturoiul.
Nu sunt indicate: carnea de orice fel (inclusiv peştele), Fasolea (boabe), citricele, ouăle, cafeaua, fructele prea coapte, îngheţata, ciupercile, Ceapa, iaurtul, brânzeturile, smântâna, alimentele acide, oţetul, băuturile reci, apa rece etc.

Dieta în artrită

în artrită, mesele ar trebui să conţină: Grâu, Orez, produse lactate, carne (cu excepţia celei de oaie), mâncare grasâ, toate fructele acre, ceai, cafea şi alte băuturi tari; după mâncare, este permis consumul de băuturi alcoolice, dar în cantităţi moderate; totodată, se mai pot consuma şi alimente preparate cu mirodenii caracteristice (Piper negru, Chimion, Ghimber, Nucşoară, frunze de Dafin), fructe uscate.
Nu se vor consuma: frunzele de zarzavaturi verzi (în special salata), fructele zemoase (Pepenele roşu, Dovleacul), cartofii şi cartofii dulci, Gulia, Sfecla, ciupercile, lăstarii de Bambus şi de Ferigă, Conopida, Varza, Fasolea, Meiul, Porumbul, îngheţata şi carnea de oaie.

Dieta recomandată în hepatită

Include Orezul, Grâul, Porumhul, Meiul, supa de fasole boabe, supa de ridichi uscate, supa de legume, ouă răscoapte, Papaya, dovleceii, Pepenele verde, castraveţii, bananele, cantalupii, grape-fruit-ul, smochinele, cireşele, lămâile dulci sau alte fructe dulci, glucoza sau sucurile dulci de fructe.
Toate alimentele se vor prepara prin fierbere, de preferinţă în abur.
Sunt cu desăvârşire interzise mâncărurile grase (inclusiv laptele, untul, uleiul, iaurtul, caşcavalul), piersicile, băuturile alcoolice, ceaiul, cafeaua, băuturile fierbinţi, Ardeiul iute, îngheţata, nucile şi arahidele.

Dieta în cancer

Există un regim ayurvedic chiar şi pentru cancer, în care se recomandă să se consume: Orez, Grâu, Orz, Porumb, Fasole, Linte, portocale, Fasole pitică (oloagă), Mazăre dulce, Mazăre tânără, Lăptucă, Spanac, Creson, carote, dovlecei, Sparanghcl, castraveţi amari, Schinduf, toate produsele lactate (cu excepţia iaurtului şi a chefirului), carnea de iepure, de fazan şi de păun, fructul de Papaya, Cantalupul, lămâile dulci, grape-fruit-ul, vişine, smochine, rodii, nuci de Anacardium occidentalae, migdale, struguri, fistic, fructe dulci şi miere de albine.
Sunt nerecomandate: carnea de vacă, de porc, de bivol, legumele cu frunze verzi, fasolea păstăi, Soia, seminţele sau uleiul de Susan, tuberculii, ciupercile, oţetul, fructele acre, băuturile alcoolice, ceaiul, cafeaua (sau alte băuturi care conţin cofeină), sarea, fructele prea coapte sau fermentate, murăturile.

Desigur, dieteticienii noştri nu vor fi de acord cu o parte din alimentele recomandate sau prohibite. Aceste exemplificări au fost făcute numai pentru o înţelegere mai exactâ a concepţiei şi a atitudinii ayurvedice.

DIETA ÎN CONCEPŢIA TRADIŢIONALĂ CHINEZĂ

Bazat tot pe o teorie umorală, vastul sistem filosofic chinez a fost edificat pornind de la trei principii iniţiale: tao (energia universală), yin şi yang.
Acestora li s-au adăugat cele cinci elemente (ciclul celor 5 faze evolutive: WuShing) care alcătuiesc corpul urnan şi întregul univers: lemnul, focul, pământul, metalul şi apa.
Termenii antagonici yin şi yang se aflâ intr-o combinaţie bi-polarâ.
Dacă la început desemnau realităţi topografice — versantul însorit (yang), respectiv cel întunecat (yin) ai unui munte sau malul de miazăzi, respectiv cel de miazănoapte al unui râu — odată cu trecerea timpului, aceste noţiuni au fost adoptate pentru a denumi aspectele polare ale tuturor fenomenelor aflate în interdependenţă.
Prin urmare, yang este conotat ca tot ce e activ, expansiv, centrifug, dinamic şi pozitiv, în vreme ce yin este asociat cu substanţa, structura, centripetul, conservatorismul, negativul, pasivul. Yang înseamnă însorit, cald, uscat, acut, yin implicâ întuneric, frig, umed, cronic. Şi organismul uman se află sub influenţa yin-yang: suprafaţa interioară a cqrpului aparţine yang-ului, cea internă — yin-ului.
Dintre organele interne, cele cavitare aparţin yang-ului, iar cele parenchimatoase („piine") — yin-ului.
Yin şi Yang sunt noţiuni relative, căci nu există yang absolut, după cum nu există nici yin absolut.

De exemplu, o persoană poate răci, cu febră ridicată şi cefalee; în acest caz, ea se află în stare preponderentă yang.
În schimb, dacă un individ răceşte fără simptome sau semne majore, cu excepţia unei uşoare scăderi a poftei de mâncare, el se află cu certitudine în stare dominantă yin.
Important este ca balanţa yin-yang să nu fie dezechilibrată, căci, în caz contrar, apare boala sau chiar moartea.

Alimentaţia joacă un rol important în cumpănirea acestei balanţe, medicina tradiţională chineză recomandând ***„hrana limpede" — aşa-numita dietă „qingdan".***
Aceasta are nu numai un rol nutritiv, ci şi unul terapeutic.
De altfel, în concepţia tradiţională chineză se afirmă că „***primele cu adevărat medicamente sunt alimentele***".
Se consideră că o hrană echilibrată se bazează cu preponderenţă pe fructe, legume şi seminţe, în proporţie de 90%.
Acestora li se adaugă protide de origine animală, în special lapte şi derivatele sale, ouă şi ***cât mai puţină carne.***
Există produse de Soia, de exemplu, care au un conţinut mai ridicat în protide decât carnea şi conţin majoritatea aminoacizilor esenţiali.
În privinţa aportului de glucide, acesta poate fi asigurat de fructoza zaharurilor din fructe, din zahărul cât mai puţin rafinat, din miere şi din extractul de malţ.
Se preferă grăsimile de origine vegetală, care conţin mai puţini acizi graşi saturaţi.
Totodată, ***conform dietei tradiţionale chineze, de la nici o masă nu trebuie să lipsească salatele, legumele şi fructele proaspete nesupuse acţiunii căldurii***.

Cu toate că atât în bucătăria indiană, cât şi în cea chineză se folosesc în mod frecvent picanterii şi condimente, tratatele de dieto-terapie ale celor două mari culturi nu recomandă folosirea lor decât

extrem de limitat, în cantităţi foarte mici şi numai pentru combaterea unor afecţiuni acute sau a unor parazitoze digestive.
Polarizarea de tip yin-yang se aplică şi în cazul alimentelor; în funcţie de elementul predominant, acestea pot fi de cinci tipuri: neutre, reci, calde, răcoroase, temperate.
În cazul alimentelor reci, ele sunt de tipul yin; la cealaltă extremă se află cele de tip yang, adică alimentele calde.
Alimentele răcoroase sunt de tip predominant yin, iar cele temperate de tip predominant yang.
Între tipul de alimente şi anotimpurile din zonele temperate există o strânsă corelaţie, susţine tradiţia chineză.
Astfel, primăvara, yang-ul începe să crească, ajungând la valoarea maximă vara.
Apoi, spre toamnă, începe să crească yin-ul, atingând apogeul iarna. Prin urmare, din cele menţionate mai înainte se poate desprinde că regimul alimentar cel mai adecvat pentru fiecare bolnav se poate stabili atât prin cunoaşterea bolii de care suferă, cât şi a naturii alimentelor recomandate în dieta sa.

Gustul alimentar prezintă, în concepţia tradiţională chineză, cinci tipuri de bază, exact ca şi în dietoterapia ayurvedică: dulce, amar; acru, sărat şi picant.
Ceea ce diferă însă faţă de sistemul indian este corespondenţa dintre elementele de bază care alcătuiesc corpul uman şi tipul de aliment.
Astfel, dulcele este legat de elementul pământ, amarul de foc, aerul de lemn, picantul de metal, iar săratul de apă.
Alimentele dulci se recomandă în special persoanelor astenice sau celor aflate în convalescenţă după boli infecţioase, ***alimentele amare*** sunt indicate celor febrile, ***cele acre*** în cazul tratamentului tulburărilor cardio-circulatorii, iar ***cele picante*** sunt considerate a fi remediul optim în cazul guturaiului, gripei şi al afecţiunilor pulmonare.
Dacă ***alimentele sărate*** sunt preconizate în unele afecţiuni endocrine, ele sunt total contraindicate în maladiile renale.

* Bazată tot pe principiul polarităţii yin-yang, medicina chineză tradiţională a intuit ceea ce ştiinţa occidentală avea să descopere peste mii de ani: importanţa echilibrului dintre sistemul nervos simpatic şi cel parasimpatic, cei doi reglatori ai vieţii neurovegetative, care îşi găsesc asemănări izbitoare cu forţele opozante yin-yang.
Dezechilibrul dintre acestea reprezintă cauza iniţială a oricărei boli, susţin medicii chinezi.
Faţă de sistemul occidental, diagnosticul acestora este mult mai subtil, mai detaliat şi mai aprofundat, constând într-o evaluare precisă a cauzelor bolii.
Metoda diagnosticului (SZU-CHEN) se bazează pe examinare, interogare, consultaţie, palpare şi miros, prin care se evaluează starea funcţională de moment a pacientului.

Fundamentul medicinei chineze constă în următoarele aspecte (după Manfred Pockert, 1977):
1. **Bolile simptomatice** se explică prin neregularităţi ale funcţiilor, dar fără alterări ale substratuiui (adică fără modificări organice). Dacă medicina occidentală poate oferi, câtă vreme nu se pot evidenţia tulburări organice, numai un tratament nespecific în cazul acestor boli extrem de numeroase, medicina chineză, având drept preocupare majoră observarea funcţiilor organismului, poate diferenţia simptome şi, prin urmare, poate stabili un tratament mult mai specific.
2. **Bolile „chronodemice**" (shih-chg') apar simultan pe un vast teritoriu. Dacă aceste maladii au — în concepţia occidentală — o cauză virală, în concepţia medicală chineză sunt determinate de deficienţe sau

excedente energetice, pe anumite arii teritoriale (areale), condiţionate de o stare imunologicâ particulară.
3. În ceea ce priveşte **bolile organice**. este acceptată unanim ideea că cele mai multe dintre bolile organice grave (insuficienţa cardiacă, diabetul zaharat sau cancerul) sunt precedate de un stadiu preliminar al creşterii tulburărilor funcţionale.
În cazul în care se stabileşte un diagnostic precis şi un tratament preventiv corespunzător, se poate evita stadiul organic al bolii care, potrivit medicilor chinezi, reprezintă un stadiu avansat, dar nu terminal al acestor boli.

* Pe lângă corelaţiile stabilite între anotimpuri şi alimentaţie, dietoterapia tradiţională chineză mai ţine seama şi de mediul geografic (habitatul) specific, de vârstâ, de sex, de tipul de activitate a individului, precum şi de modul de viaţă al acestuia. în ceea ce priveşte vârsta, raedicina tradiţională chineză recomandă ca alimentele copiilor să fie cât mai simple, cu valoare nutritivă ridicată, cât mai naturală, evitând dulciurile rafinate (bomboane, prăjituri, dulciuri, ciocolată, îngheţată etc).
Similare sunt şi sfaturile dietetice pentru cei în vârstă.

Mâncarea bătrânilor trebuie să fie cât mai simplă, uşor digerabilă, având la bază cât mai multe fructe, legume şi seminţe şi cât mai puţine grăsimi şi protide animale (carne), fiind indicat consumul de lapte, produse lactate şi ouă, dar şi acestea în cantităţi moderate.
Se vor evita condimentele, cafeaua, ciocolata, prăjiturile bogate în grăsimi; totodată, untul şi grăsimile vor fi utilizate tot în cantităţi moderate.
Dieto-terapia asiatică pune un accent deosebit pe alimentele care întreţin yin-ul din corp şi stimulează funcţia renală.
Numeroasele studii efectuate azi în domeniul medicinei tradiţionale chineze (cum ar fi, de exemplu, cele ale dr. **Bob Flaws**, 1995) subliniază faptul că o dietă echilibrată nu numai că previne sau chiar vindecă numeroase boli specifice vărstei a treia, dar prelungeşte mult viaţa.
În dieta vârstnicilor se vor include grăunţe germinate (Grâu, Porumb, Orz, Ovăz), seminţe de legume (Fasole, Mazăre, Linte, Soia), legume şi zarzavaturi „roşii" şi „galbene" (Sfeclă, cartofi, dovlecei, morcovi). Legumele nu trebuie să lipsească de la nici o masă.
Potrivit aceloraşi studii, carnea (inclusiv peştele) trebuie consumate în cantităţi reduse (cam 100 g de 3-4 ori pe săptămână).
Se vor evita alimentele fierte sau prăjite în grăsimi ori completate cu sosuri, precum şi murăturite sau alte alimente fermentate.
Aromele artificiale create prin fermentaţie forţată conţin toxine nocive organismului, generatoare de boli.
Este recomandat în special Orezul, deoarece hrâneşte yin-ul din corp, dar este necesar să fie consumat în combinaţie cu legume.
Ca o regulă generală, persoanele în vârstă trebuie să mănânce de mai multe ori pe zi câte puţin, ori de câte ori le este foame.
Referitor la modul de preparare a alimentelor, dieta tradiţională chineză recomandă fierberea sau prelucrarea prin foc a alimentelor, deoarece în China există obiceiul fertilizării pământului cu excremente umane, factori de transmitere a multor boli microbiene sau parazitare.
Actualizând datele, în prezent este permisă folosirea crudităţilor; ca urmare a progresului în elucidarea cauzelor declanşatoare de boli şi a renunţării la fertilizarea cu excremente umane.
Singura condiţie ce se impune este numai spălarea sub jet de apă a legumelor şi fructelor.

În privinţa prelucrării hranei, astăzi se preferă fierberea în abur în vase suprapuse speciale.
Aceste vase relativ simple constau dintr-un recipient în care fierbe apa cu plante aromate, peste care se suprapun vase perforate în care se pun zarzavaturile în ordinea fierberii lor.
Ultimul vas trebuie să fie bine acoperit cu un capac.
Prin acest mod de fierbere a zarzavaturilor, se păstrează toate sărurile minerale şi micro-elementele absolut necesare organismului.
Atenţie, însă!
Niciodată nu se vor utiliza vase de aluminiu (potenţial cancerigen)!

Nutriţionistii chinezi nu recomandă consumul de băuturi prea reci sau prea fierbinţi.
Temperatura minimă nu trebuie să fie sub 10°C, iar cea maximă nu va depăşi valoarea de 40°C.
În legătură cu acest aspect, merită semnalat un amănunt interesant: în sondajele ce luau în studiu longevitatea, rezultatele erau foarte diferite în ceea ce priveşte alimentaţia vârstnicilor.
Unii dintre aceştia consumau moderat băuturi alcoolice, alţii nu consumau deloc.
Unii fumau, alţii nu, unii erau vegetarieni, alţii mâncau carne.
Toţi însă declarau în aceste sondaje că niciodată nu foloseau alimente sau băuturi foarte reci sau foarte calde.

Cum spuneam mai sus, vârstnicii trebuie să mănânce ori de căte ori le este foame.
Se vor avea în vedere mesele la ore fixe, în scopul creării unui act reflex care să stimuleze pofta de mâncare.
Se recomandă ca alimentele cele mai consistente să fie consumate dimineaţa, astfel ca spre seară alimentele să fie din ce în ce mai uşoare.
Trebuie avut în vedere un alt principiu important: masticaţia.
Înainte de îngurgitare (înghiţire), alimentele trebuie mestecate (triturate) de cel puţin 10 ori.
În timpul mesei, întreaga atenţie va fi concentrată asupra hranei, înlăturând orice gând străin, iar discuţiile purtate vor fi cât mai puţine şi deconectante.

O metodă de facilitare a digestiei constă în masajul circular, de 20-30 de ori, al stomacului în sensul acelor de ceasornic, iar apoi de tot atâtea ori în sens invers. Pentru cei supuşi constipaţiei cronice, masajul se recomandă a fi executat în sens orizontal, de la dreapta la stânga. După masă, este recomandabilă o plimbare uşoară de 10-15 minute, iar apoi se face siesta stând culcat sau chiar dormind o jumătate de oră.
Dieto-terapia tradiţională chineză ţine seama în recomandările sale şi de particularităţile specifice fiecărui sex. Astfel, la femei, după pubertate, se petrec de-a lungul anilor fenomene fiziologice normale: menstruaţia, sarcina, naşterea, alăptarea, menopauza. Din acest motiv, pierderile de vitamine, săruri minerale, microelemente (în special fier şi calciu) şi de enzime sunt mai mari la femei decât la bărbaţi.
În consecinţă, regimul dietetic va fi îmbogăţit în aceste elemente cu funcţie de catalizator, care contribuie la metabolizara substanţelor nutritive şi sunt absolut indispensabile organismului.
Pentru femeile cu tendinţă spre anemie sunt indicate alimentele bogate în fier, cum sunt ouăle, Spanacul, Ştevia, urzicile şi multe alte legume şi fructe.
În perioada sarcinii şi alăptării se recomandă alimente bogate în calciu, fosfor, fier şi vitamina D, precum şi un aport mai subtanţial de proteine vegetale sau animale.
Pentru menopauză, este preferabil un regim hiperproteic, hipolipidic şi hipoglucidic, dar bogat în legume, fructe şi seminţe; în acest mod se înlătură şi tendinţa spre obezitate.

În continuare, vom enumera, aşa cum am procedat şi în cazul dietei ayurvedice, câteva tipuri de regim indicate de către medicina tradiţională chineză în diverse afecţiuni.

Dieta în hipertensiune

În hipertensiune, se recomandă vegetalele, fructele proaspete sau sucul de fructe, supele uşoare (consome-uri) de legume.
Dintre rădăcinoase, este indicată ţelina rasă sau sub formă de salată combinată cu morcovi, sub formâ de supă sau garnituri la alte mâncăruri.
Sunt benefice şi guliile, ridichile roşii sau negre (rase), fără sare.
Dintre fructe, sunt preferate coacăzele, lămâile, vişinele şi merele, iar dintre seminţe — castanele.
Sunt interzise toate băuturile alcoolice, condimentele iuţi, murăturile, sarea.

Dieta în guturai şi gripă

În guturai sau chiar în gripă, un meniu corect ar trebui să conţină foarte multe seminţe exotice care conţin uleiuri volatile (aromate), dar şi, unele plante care cresc şi la noi, cum sunt Ţelina, Iarba mare (rădăcina), Podbalul (numai frunzele), Usturoiul, varietăţi de Ceapă, Sparanghelul, vinetele etc.
De asemenea, se recomandă ca în preparatele culinare să se adauge, după fierberea alimentelor, frunze de Mentă, Busuioc, frunze de Dud, flori de Crizanteme etc.
Ne vom opri aici cu exemplificările, deoarece în regimurile dietei chinezeşti indicate pentru numeroase şi diverse afecţiuni, sunt incluse foarte multe alimente cu care noi, europenii, nu prea suntem obişnuiţi (ca să folosim un eufemism), cum ar fi supa de carne de câine, de broască ţestoasă, de şopârlă, de şerpi, de solzi de peşte etc, etc.

CAP.3 RECOMANDARI PENTRU OBTINEREA UNOR PREPARATE DIN FRUCTE, LEGUME ŞL SEMINTE

Consumarea fructelor şi a celor mai multe dintre legume şi seminţe proaspete — ca atare, în stare crudă — sau a sucului celular proaspăt obţinut din ele, atât în alimentaţie cât şi în scopuri terapeutice, este forma ideală care păstrează toate calităţile naturale ale produşilor sau ale substanţelor active elaborate de celula vegetală.
Cum însă acest lucru nu este posibil în zona temperată în tot timpul anului, iar gama sortimentelor de fructe şi legume variază de la sezon la sezon, se pot realiza unele preparate care să păstreze în bună parte proprietăţile nutritive şi terapeutice ale acestor produse naturale.
Indiferent că este vorba de folosirea fructelor şi legumelor în stare crudă sau de folosirea lor sub formă uscată (natural sau deshidratate pe cale artificială), prima măsură de precauţie care trebuie luată înainte de consumare este spălarea cât mai îndelungată cu apă potabilă sau cu apă fiartă şi răcită.
Chiar o infuzie, cu apă clocotită a fructelor sau legumelor nespălate bine, nu duce la distrugerea unor forme de rezistenţă a unor microorganisme patogene.

De aceea, insistăm, încă o dată, ca fructele şi legumele să fie foarte bine spălate înainte de utilizare sau de uscarea pentru iarnă.
Pe de altă parte, dorim să subliniem încă o dată că, prin fierberea legumelor direct în apă, o mare parte din sărurile minerale şi microelementele utile organismului se pierde.

Superioară acestei modalităţi curente este fierberea direct în abur, într-un set de cratiţe suprapuse, un timp cât mai scurt.
Pentru folosirea fructelor şi legumelor proaspete sau uscate, în scopuri terapeutice, vom prezenta pe scurt câteva dintre procedeele cele mai frecvente de preparare care pot fi efectuate în orice gospodărie.

MACERATUL LA RECE

Se obţine din fructe şi legume tăiate în bucăţi mici sau răzuite printr-o răzătoare de sticlă, material plastic sau metal inoxidabil, peste care se pune cantitatea de apă prescrisă.
Se lasă în contact 6-8 ore, nu mai mult, deoarece, mai ales vara, la temperatura mediului ambiant pot surveni fenomene de fermentare sau de dezvoltare a unor bacterii prezente în mediul ambiant sau chiar pe suprafaţa plantelor.
Se recomandă ca vara macerarea să se facă la cca +4°C, la frigider.
După păstrare în contact cu apa, maceratul se filtrează prin tifon dublu, iar în final se stoarce conţinutul din tifon.
Maceratul astfel obţinut se foloseşte imediat sau se păstrează la frigider maximum 24 de ore.

INFUZIA

Este tot o extracţie, obţinută însă la cald.
în acest scop, fructele şi legumele, bine spălate, se pun într-un vas de porţelan, de lut smâlţuit sau de faianţă, cu capac, încălzit în prealabil cu apâ clocotită.
Se toarnă cantitatea de apă clocotitâ peste materialul vegetal tăiat mărunt.
Se acoperă vasul de infuzare şi se lasă în repaus cca 20 minute.
Se filtrează, prin stoarcere sau presare, prin tifonul dublu pus pe o strecurătoare.
Infuzia obţinută se consumă în 24 de ore.

DECOCTUL

Fructele sau iegumele fragmentate mărunt se fierb la foc domol timp de 20-30 minute.
Se completează cu apa pierdută prin evaporare tot cu apă fiarlă.
Se filtrează la fel ca infuzia şi se consumă în 24—48 ore.
Dacă este necesară păstrarea timp mai îndelungat, extractul obţinut după filtrare se pune în sticle bine închise !a gură (preferabil legate cu celofan) şi se sterilizează pe baia de apâ 30-40 minute.

SIROPUL

Este un extract destinat conservării mai îndelungate.
Conservarea este asigurată prin concentraţia ridicată în zahăr.
Un sirop natural bun, care asigută nealterate aroma şi substanţele active din materia primă vegetală, se obţme la rece.
In acest scop, se prepară mai întâi un suc proaspăt din fructe sau legume, fie prin presare puternică (hidraulică), fie cu ajutorul unei prese mecanice sau electrice.
Se filtrează şi se lasă la sedimentat 2-3 ore, după care se trage sucul obţinut cu un tub de cauciuc sau plastic.
In sucul limpede se adaugă treptat zahăr şi se agită din când în când.
Operaţia poate dura mai multe ore, pâna la o zi.

Când sucul de fructe a devenit suprasaturat în zahăr, aceasta se recunoaşte uşor după stratul de zahăr, care rămâne pe fundul sticlei, nedizolvat.
O conceutraţie de 62-65% zahăr asigura o conservare naturală (fără conservant sau fară fierbere) timp de mai mulţi ani.
Siropurile pot fi obţinute şi prin fierbere, dar în acest caz, atât aroma, cât şi o serie de substanţe active îşi modifică sau îşi pierd proprietâţile terapeutice.

CIDRUL DIN FRUCTE

Se obţine din material vegetal fragmentat (cca 1 kg uscat sau 2-3 kg proaspăt) la care se adaugă 1,8-3 kg zahăr, 10 litri apă (fiartă şi răcitâ) şi cca 30 g drojdie de bere, eventual sucul de la 2 lămâi şi coaja de la 1/2 lămâie.
Vasul cel mai indicat este damigeana de sticlă (nu de plastic!), prevâzută cu un dop perforat prin care este trecut un tub subţire din cauciuc sau malerial plastic, în aşa fel încât capătul tubului din intenorul damigenei să nu atingă lichidul.
Capâtul exterior al tubului se introduce într-o sticlă cu apă.
Când bioxidul de carbon format în timpul fermentaţiei nu mai barbotează prin capătul tubului cufundat în apă, înseamnâ că fermentaţia a încetat.
La temperatura camerei, fermentaţia durează 4-6 săptămâni.
Cidrul obţinut se trage în sticle şi se pâstreazâ la frigider.
Este o băutură cu conţinut moderat de alcool, care poate fi consumatâ numai de adulţi.

TINCTURA

Se obţine din cantitatea de fructe sau de legume prescrisă prin macerare 8-10 zile în alcool de 45°, 60°, 70°, într-un vas de sticlă bine închis.
Se filtrează şi se păstrează în sticle cu dop.
Utilizarea tincturilor în general nu este recomandabilă celor care suferă de afecţiuni la care alcoolul este contraindicat şi nici copiilor.
Tincturile se recomandă în special bolnavilor cărora le este contraindicat consumul mare de apă.

APLICAŢII EXTERNE

Pentru uzul extern se pot folosi toate formele de preparate descrise, sub formă de cataplasme, comprese sau prişniţe ori direct din produsele vegetale proaspete puse în două tifoane.
De asemenea, fructele şi legumele se pot folosi sub formă de loţiuni sau frecţii cu suc proaspăt sau preparat după unul din procedeele descrise.

PREPARAREA SUCURILOR

Fructele şi legumele destinate preparării sucurilor trebuie să fie de bună calitate şi ajunse la maturitate.
Atât fructele cât şi legumele pot conţine un mare număr de germeni patogeni, paraziţi şi virusuri care prezintă un real pericol pentru sănătate.
De aceea, prima măsură care trebuie luată, în cazul consumării fructelor şi legumelor ca atare sau sub formă de suc proaspăt, este eliminarea, cât mai mult posibil, a tuturor factorilor nocivi semnalaţi.

Pentru îndepărtarea prafului, pământului, a ouălor de paraziţi şi în bună parte a germenilor patogeni, singura măsură practică pe care o recomandăm este spălarea îndelungată, sub jet de apă potabilă, a fructelor şi legumelor înainte de a fi consumate sau transformate în sucuri.
în timpul epidemiilor din perioada estivală sau în zonele tropicale şi ecuatoriale, unde ftecvenţa acestor epidemii este mai mare, fructele şi Iegumele se vor ţine câteva minute în apă cu cloranină, iar apoi se vor clăti cu apă potabilă înainte de a fi consumate, chiar şi în cazul în care ele se consumă sau se prepară decorticate.
Pentru prepararea sucurilor se vor utiiiza numai materiale de inox, sticlă sau plastic.
în prezent există numeroase tipuri de aparate manuale sau electrice pentru obţinerea sucurilor naturale. Randamentele cele mai bune se obţin prin prese de tip hidraulic.
Acestea prezintă şi avantajul utilizării unor materiale de protecţie de tip teflon, care împiedică un contact direct al fructelor şi legumelor cu metalele ce produc transformări calitative, diminuând valoarea terapeutică a multor substanţe pe care le conţine sucul celular al plantei.
Deşi în comerţ există aparate şi vase de aluminiu, acestea se vor evita la prepararea sucurilor naturale.
Este recomandabil ca sucurile să se consume imediat după preparare. Se pot pastra în frigider, în sticle, cel mult 12 ore.
în ceea ce priveşte utilizarea sucurilor, ele pot fi consumate ca atare, îndulcite (dacă este cazul) cu miere, simple sau asociate, ţinând seama de scopul pentru care se folosesc.

Din materialul prezentat în această lucrare, cu puţină imaginaţie, se poate alcătui o reţetă de sucuri mixte în funcţie de afecţiunea avută sau de scopul urmărit.
Unele sucuri din legume cu gust puţin agreabil, cum este cel de cartof crud, de exemplu, pot fi ameliorate cu puţin suc de morcovi, de ţelină sau de tomate, după gust.
Nu trebuie neglijate nici „deşeurile" care rezultă de la prepararea sucurilor.
De exemplu, resturile care rămân de la sucul de morcov pot fi transformate în chifteluţe delicioase prin adăugarea unui ou, cu puţină fâină, puţin unt sau brânză de vaci şi puţină carne, după care se prăjesc în ulei.

CONSERVAREA SUCURILOR

Cea mai indicată metodâ de conservare a sucurilor proaspete de fructe, iară fierbere, este adăugarea de cca 65% zahăr, până se obţine un sirop suprasaturat în zahăr care se recunoaşte după cristalele de zahâr care rămân la fundul sticlei după 2-3 zile de la dizolvarea cantităţii de zahăr utilizate.
în acest fel, se pot conserva pentru iarnă sucul de vişine, de coacăze, de afme, de zmeură etc.
Prin această metodă, sucui transformat în sirop îşi păstreazâ în bună parte proprietăţile de „suc natural", precum şi aroma.
Nu rămâne decât să se dilueze cu apă sau cu apă carbo-gazoasă, la întrebuinţare.
Se va evita fierberea sucurilor sau adăugarea de conservanţi.
Ca o regulă generală, atât pentru omul sănătos, cât şi pentru cel bolnav, micul dejun se va începe cu un pahar de suc natural de fructe sau legume.
Sub aspect energetic, un litru de must (suc proaspăt de struguri) reprezintă echivalentul a peste 1/2 kg carne sau 12 ouă, sau aproape 1,250 kgcartofi).
Dar valoarea sucurilor nu trebuie apreciată sub raportul de calorii.
Sucurile de fructe şi legume conţin vitamine, zaharuri direct asimilabile, enzime, protide, fitohormoni, acizi organici, săruri minerale, substanţe cu acţiune antimicrobiană şi numeroase microelemente absolut indispensabile funcţiei vitale.

FRUCTELE ŞI LEGUMELE USCATE

Dacă una dintre metodele cele mai vechi pentru conservarea în zona temperată a fructelor şi în mai mică măsură a legumelor condimentare a fost uscarea lor la soare sau la căldura artificială, în prezent se utilizează industrial, pe scară largă, deshidratarea legumelor. Este o metodă practică prin care se uşurează mult munca gospodinelor. Fulgii de cartof permit prepararea unui pireu în câteva minute; varza, ceapa sau morcovii deshidrataţi scutesc mult timp la prepararea alimentelor. Sub aspect energetic, fructele şi legumele uscate sau deshidratate au o valoare de 3-5 ori mai mare decât cele crude, raportate la greutate. Acest fapt este explicabil, doarece, în general, fructele şi legumele crude, proaspete conţin 8095% apă. Prin deshidratare nu se pierd principiile componente din fructe şi legume şi nici oligoelementele. Se diminueazâ conţinutul în enzime şi vitamine, dar în nici un caz atât de mult ca în cazul conservelor. în prezent, în numeroase ţări, precum şi în ţara noastră au început să se construiască uscătorii cu energie solară, care pot fi utilizate şi la uscarea multor sortimente de fructe şi legume.

ALTE METODE DE CONSERVARE

Există în prezent numeroase metode de conservare a fructelor şi legumelor, prin congelare, refrigerare în spaţii climatizate cu un regim constant de temperatură şi umiditate.
Prin congelare, metodă cu consum ridicat de energie, fructele şi legumele îşi păstrează în special culoarea şi calităţile nutritive; în schimb, proprietăţile olfactive scad simţitor.
în special la decongelare, care se face destul de brusc, consistenţa fructelor şi Iegumelor se schimbă radical.
Ele trebuie consumate imediat, doarece în câteva ore îşi pierd şi celelalte calităţi.
Pentru struguri şi în special pentru mere şi pere există metode simple, clasice, de conservare timp de 6-7 luni, în spaţii special amenajate la o temperatură scăzută — în jur de 4-5 °C şi cu umiditate sufîcientă pentru a nu se deshidrata în timp.
La fel, silozurile, beciurile, lădiţele cu nisip pentru cartofi, morcovi şi alte legume reprezintă metode economice, practice şi la îndemâna celor din mediul rural pentru conservarea în timpul iernii a numeroase sortimente de legume.
Pentru locuitorii din mediul urban — care în general nu au spaţii speciale de conservare — legumele şi fructele sunt asigurate prin unităţile de desfacere în tot timpul anului.
Forma artifîcială de conservare în ambalaje metalice sau de sticlă, sub formă de ghiveciuri, compoturi, gemuri etc, considerăm că, exeeptând murăturile, trebuie evitată cât mai mult.
Prin acţiunea factorului termic la prepararea Ior şi prin adăugarea unor „conservanţi", principalele proprietăţi, în special cele terapeutice, pe care le au fructele şi legumele se pierd.
In plus, această formă de conservare prezintă pericolul dezvoltării unor germeni foarte periculoşi, cum ar fi Clostridia botulinică ce produce cea mai puternică toxină şi aceasta ca un reveis al insuficientei preparări termice a conservatelor.
De aceea, optăm pentru conservarea fructelor şi legumelor prin metode cu consum cât mai scăzut de energie calorică, cât mai economice şi totodată eficiente sub aspect terapeutic, respectiv prin păstrarea în condiţii şi prin metode naturale a tot ceea ce biosinteza prin minunatul ei mecanism a reuşit sâ producă.

CÂTEVA PREPARATE RECI DIN FRUCTE ŞI LEGUME

— 1/2 kg mere rase, cu coajă cu tot, amestecând bine cu coajă de lămâie sau de portocală rasa şi cu spuma de albuş de la două ouă.

Se repartizează în cupe.
Deasupra se pune cremă de cacao sau sirop de zmeură, coacăze sau vişine sau puţină dulceaţă de afine, caise, vişine sau cireşe.

— Se amestecă 100 g fructe (căpşuni tăiate în patru sau fragi, afine, coacăze etc.) cu două borcane de iaurt, cu fulgi de cereale sau cu două felii de pâine graham sau integrală şi o lingură de zahăr.

— Fructe de sezon (căpşuni, cireşe, caise, piersici, zmeură, prune etc.) tăiate mărunt, amestecate cu nuci tăiate fin.
Se prepară o cremă din 30 g unt, 40 g făină, puţină sare, 30 g zahăr şi 1/2 1 lapte.
După răcire, creina se amestecă cu fructele proaspete. Se serveşte în cupe.

— Legume de sezon: ardei, roşii, castraveţi, morcovi, ridichi, sfeclă roşie, ţelină sau varză albâ, rase sau tăiate fin, amestecate bine.
Se prepară o maioneză din gălbenuş de ou, untdelemn, suc de lămâie, puţină sare şi smântână.
Se amestecă maioneza cu legumele.
Se serveşte ca aperitiv.
O altă variantă se obţine amestecând legumele tăiate cu puţin untdelemn, două ouă fierte, cartofi fierţi şi brânză rasă sau iaurt.

— Sos de roşii.
Se trec roşiile printr-o sită inoxidabilă sau de plastic.
Se adaugă sare după gust şi puţin usturoi ras.
Se amestecă cu iaurt sau cu puţin untdelemn.

— Maioneza.
Se prepară din două gălbenuşuri de ou, 50 g untdelemn adâugat picăturâ cu picătură în timpul frecării, 20 g muştar; se omogenizează amestecul bine, în timp ce se adaugă suc de lâmâie sau sare de lămâie şi puţină sare, Baza de maioneză se amestecă cu legume de sezon tăiat fin.
Dintr-un kg de castraveţi tăiaţi în felii subţiri, cu o căpăţână de usturoi ras sau pisat fin, Pătrunjel verde, Cimbru sau Busuioc (după gust), amestecat cu puţin untdelemn şi sare, 2 borcane de iaurt sau cu smântână, se obţine o salată gustoasă.
în perioada de iarnă se pot obţine salate crude foarte gustoase din varză albă sau roşie, ridichi negre rase, morcovi, ţelină, sfeclă rasă, puţin hrean, suc de lămâie, untdelemn, iaurt sau smântână, după gust.
Primăvara se pot obţine salate gustoase şi din plante necultivate, din flora spontană (frunze tinere de Păpădie, Untişor, Măcriş, Leurdă sau Usturoiţă, urzici foarte tinere) care se prepară cu maioneză sau cu salatâ de cartofi fierţi.
Acestea sunt doar câteva exemplificări de preparate alimentare ce se pot obtine din fructe şi legume.
Din partea specială a acestei lucrări, din bogata literatură în acest domeniu şi mai ales din imaginaţia şi din arta gospodinelor, se pot naşte sute de reţete culinare având la bază gama largă de materii prime naturale dăruite de natură, de regnul vegetal.
Recomandăm cât mai multe produse naturale, cât mai multe crudităţi!

OBSERVATII ŞI RECOMANDĂRI GENERALE

Trăim într-o lume din ce în ce mai civilizată, mai urbanizată, mai mecanizată, care cere adaptarea organismului nostru la noile condiţii de viaţă.
Suntem confruntaţi zi de zi cu un aer amestecat cu gaze de eşapament, cu un cer acoperit de norii artificiali ai industriei poluante, cu o apă potabilă în care se infiltrează de multe ori prea mult azot sau pesticide, cu o viată sedentară, lipsită de mişcare în aer curat, cu surmenajul profesional şi cu stresul.
Sub aspect calitativ, însăşi alimentaţia noastră zilnică a suferit modificări esenţiale din cauza chimizării excesive, mijloacelor moderne de combatere a dăunătorilor şi prelucrării artificiale a alimentelor. Locul crudităţilor a fost luat de preparatele gătite din legume şi fructe conservate şi de compoturile cu conservanti.
Carnea, aşa cum era utilizată odinioară, proaspată sau conservată, sub formă naturală, a fost înlocuită de preparatele din carne, creându-se adevărate industrii de prelucrare.
Peştele proaspăt a fost înlocuit de conservele din peşte, iar fâina integrală a fost înlocuită de pâinea albă şi de pastele făinoase.

Cercetările ştiinţifice asupra alimentaţiei şi efectelor ei asupra organismului au demonstrat că o masă obişnuită — formată dintr-o supă, o mâncare cu carne şi legume şi o prăjitură — determină o creştere rapidă a numărului de leucocite faţă de valoarea normală (cca 7.000/mm3), astfel încât după 10 minute se ajunge la 10.000, iar după 1/2 oră de la prânz la 30.000/mm3.
Acest fenomen este similar cazurilor de boli infecţioase sau inflamatorii.
Reacţia de apărare a organismului în urma consumării alimentelor gătite se numeşte leucocitoză digestivă.
Numărul de leucocite revine la normal abia după o oră şi jumătate.

Nu acelaşi lucru se întâmplă în cazul consumării unor alimente preparate din legume şi fructe proaspete, crude, cu structura vie. În acest din urmă caz, numărui de leucocite rămâne în limitele normale.
Mai mult, în cazul în care se recurge la o alimentaţie mixtă, cu alimente gătite şi crudităţi, fie înainte, fie imediat după masă, fenomenul de leucocitoză digestivă este foarte redus.
Experienţele de laborator au demonstrat că, în cazul în care sunt hrănite numai cu alimente gătite, animalele de laborator se îmbolnăvesc grav şi mor în scurt timp.

Aceste exemplificări ne atrag atenţia asupra posibilităţii înlăturării greşelilor din alimentatia noastră zilnică piin utilizarea în fiecare zi, la fiecare masă, a cât mai multor fructe crude.
Fără îndoială că protidele sunt indispensabile în alimentaţia omului.
Necesarul zilnic este de 60-90 g pentru un adult.
Acestea pot fi procurate din ouă, lapte, produse lactate, carne, peşte, precum şi din numeroase legume, ca Soia, Fasolea, Mazărea, Lintea, din fructe şi seminţe oleaginoase.
Cu toate acestea, protidele din legume nu au aceeaşi calitate şi acelaşi conţinut în aminoacizi esenţiali, absolut necesari organismului, precum cele provenite din carne, ouă, lapte şi produse lactate.
Se recomandă ca minimum 20-30 g din protidele necesare zilnic să provină din regnul animal.
Lipsa de protide animale din alimentaţie este la fel de dăunătoare ca şi abuzul de astfel de protide.
În ceea ce priveşte consumul normal de grăsimi, necesarul zilnic a fost stabilit între 40-80 g pe zi.
Această cantitate este de cele mai multe ori depăşită.

Se preferă folosirea mai multor tipuri de grăsimi, ţinând însă seama de însumarea cantităţii consumate zilnic.
Grăsimile obţinute prin presare la rece, cât mai puţin purificate chimic, sunt superioare celor obţinute la cald şi ultraînalte prin procedee chimice.
Despre rolul vitaminelor, enzimelor, fitohormonilor, al sărurilor minerale şi al microelementelor absolut necesare în alimentaţia zilnică am vorbit în capitolul privind aspectele biochimice ale alimentaţiei.
Cantitatea şi calitatea acestora se asigură tot prin utilizarea în alimentaţie a cât mai multor crudităţi.
În cadrul recomandărilor generale am dorit să atragem atenţia asupra faptului că avem la îndemână tot ceea ce ne trebuie pentru o alimentaţie cât mai naturală, pentru a asigura corpului nostru o sănătate cât mai bună.
Ca o concluzie generală, putem afirma că esenţial în alimentaţie este modul în care pregătint şi introducem în corpul nostru alimentele.

CAP.4 PRINCIPALELE FRUCTE DIN ALIMENTATIE

Pentru fiecare dintre cele mai comune fructe şi legume utilizate în alimentaţie am adoptat o clasificare recunoscută de cei mai mulţi autori în acest domeniu.
După un scurt istoric, în cadrul monografiilor prezentate se va descrie compoziţia chimică şi, pe această bază, vor fi formulate indicaţiile terapeutice.
Recomandările de folosire atât în uzul intern cât şi în cel extern au la bază procedee simple de preparare care pot fi introduse în orice cămin.

GRUPA FRUCTELOR SĂMÂNŢOASE

Este o grupă foarte unitară din punct de vedere botanic, toate speciile făcând parte din subfamilia Pomoideae şi a familiei Rosaceae, având drept prinripal caracter comun fructul fals de tip poamă, un fruct care nu ia naştere doar din peretele ovarului, ci din concreşterea acestuia cu receptaculul care devine gros şi cărnos.
Din această grupă prezentăm două dintre speciile cu cea mai mare răspândire la noi, respectiv Mărul şi Părul, alături de Gutui şi din ce îh ce mai puţin cunoscutul Moşmon, cultivat azi doar sporadic.
Toate, dar în special Mărul şi Gutuiul, au importante proprietăţi fitoterapeutice.
Mărul, acest pom minunat, prezent lângă casa omului, de la locuinţele palustre şi până la vilele moderne de azi, are proprietăţi diuretice şi urolitice remarcabile, hipocolesterolemiante, antiseptice intestinale, decongestive hepatice şi multe altele, iar Gutuiul, cultivat în urmă cu mai bine de 4 milenii în Babilon şi Persia, este un excelent remediu antidiareic, în special pentru copii şi persoanele de vârstă înaintată.

MĂRUL

MALUS PUMILA MILL. (sinonim Malus domestica Borkh etc.) (FAM. ROSACEAE)
În prezent, genul Malus este reprezentat prin 28 de specii şi peste 10.000 de soiuri cultivate.
De o mare varietate, cu pieliţă verzuie şi aproape transparentă, suav-gălbui sau roşu îmbujorate, merele sunt cele mai populare fructe autohtorie şi cele mai larg consumate.
La vârsta copilăriei, printre poveştile cele mai îndrăgite se numără şi „Prâslea cel voinic şi merele de aur", iar în colinde ni se urează să înflorim ca Mărul, ca Părul...

Mitologia greco-romană este foarte bogată în legende în care Mărul joacă un rol de seamă (să ne gândim numai la mârul de aur pe care Paris l-a înmânat zeiţei Venus ca semn de supremă apreciere a frumuseţii ei), iar în mitologia scandinavă nu ambrozia era hrana zeilor, ci merele.
În legenda cea mai dragă elveţienilor, despre Wilhelm Tell ca simbol al dragostei lor pentru libertate, Mărul joacâ un rol deosebit.

Mâncarea ceremonială a Paştelui evreiesc includea la desert o combinaţie de mere tocate mărunt, nuci şi stafide pisate, curmale, scorţişoară, vin şi miere.
Această hrană ritualică se numeşte charoset (haroset) şi se pare că însuşi Iisus a gustat din ea.
În mitologia română, Mărul este considerat pomul vieţii şi exprimă, în credinţa ţăranilor, dorinţa de rod bogat, de belşug şi perenitate.
In unele zone din ţară, mireasa se joacă pe două mlădiţe de Măr dulce, pentru ca sarcina căsătoriei să nu fie anevoioasă.
Tot dupâ o veche tradiţie a locului, se puneau în apă ramuri de Măr, care urmau să înflorească de Anul Nou, cu care copiii mergeau apoi la sorcovit.
Acum, sorcovele sunt de hârtie sau de plastic...
Pentru importantele şi bine cunoscutele proprietăţi terapeutice pe care le are, un dicton, larg râspândit în mai toată Europa, spune: „Un măr pe zi, doctorul niciodată".

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Mărul ca fruct conţine, în funcţie de soi sau varietate, 83-93% apâ.
S-au identificat până în prezent zaharuri reducătoare (7-16%), celuloză (în coajă), zaharoză, pentozane (poliglucide), lignine, acizi organici liberi şi combinaţi, pectine, materii grase, protide, taninuri, săruri de Ca, Na, Fe, K, P şi — în cantităţi mai mici — Si, Al, Mg, Mn, S, Co etc.
Aroma este datâ de esterii amilici, acizii caprionic, formic şi acetic, de geraniol şi aldehida aceticâ.
Conţinutul în principalele vitamine este prezentat în tabelele de la sfârşitul lucrării.
Merele conţin pe lângă vitaminele A, B, C şi vitamina PP în partea externă a fructului.
De remarcat este faptul că în coaja fructului se aflâ de două ori mai mult acid pantotenic şi de două ori mai multă vitamină C decât în pulpă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Principalele acţiuni se manifestă asupra aparatului digestiv.
Datorită acidităţii moderate, merele ajută digestia, provocând prin act reflex o importantă creştere a secreţiei salivare şi gastrice.
Merele consumate cu coajă sunt uşor laxative şi absorbante ale toxinelor şi microorganismelor la nivelul intestinului, care sunt înglobate în celuloza şi pectinele pe care le conţin, care nu sunt iritante şi care se elimină.
La copii, merele rase curăţate de coajă — alături de morcovi — reprezintă un tratament eficace în diareile acute şi cronice.
Acţiunea diuretică a merelor este evidentă, dar mai importantă este eliminarea masivă pe aceastâ cale a acidului uric, ceea ce le face utile nu numai în afecţiunile renale ci şi în diatezele urice (artritism, reumatism, gută).
Preventiv şi curativ, ele au acţiune favorabilă în hipertensiunea arterială, ceea ce, combinat cu proprietatea pe care o au de a micşora concentraţia colesterolului în sânge, justifică recomandarea lor în ateroscleroză.

Merele intră în dieta pentru combaterea obezităţii, iar în gerontologie sunt considerate utile în multe dintre neplăcerile pe care le aduce cu sine vârsta înaintată.
Autorii elveţieni citează rezultate favorabile în tratarea diabetului infantil prin cură de mere şi tomate.
Asupra sistemului nervos au o acţiune calmantă, considerându-se că un măr mâncat seara, la cutcare, uşurează somnul.
Este cunoscută în medicina populară utilizarea merelor pentru efectele lor asupra afecţiunilor pectorale, favorizând eiiminarea secreţiilor bronşice.

Extern
Medicina populară recomandă aplicaţii calde de fructe fierte, în dureri de urechi.
Pe plăgi atone se aplică fie mere rase şi fierte în sucui lor, fie suc cu ulei în părţi egale.
Tot în medicina populară se consideră utilă aplicarea de tărâţe bine umectate cu decoct de mere concentrat şi cald în zona splinei, contra inflamaţiilor acesteia.

Cosmetică
Sucul merelor ajută la tonifierea ţesuturilor, masându-se uşor obrajii, sânul, abdomenul.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Merele pot fi folosite ca atare, în cure de lungă durată, mergându-se până la 1 kg/zi, la bătrâni şi bolnavi putându-se da numai sucul.
Pentru obezitate se recomandă „zile de mere", în care să se consume câte 1 kg de mere pe zi, fâră alimente.
Decocturi din mere uscate şi bine mărunţite, o lingură la o cană, luându-se 3-5 căni pe zi îndulcite.
Mere rase, contra diareilor la copii (1/2 kg-1 kg pe zi, la cele 5 mese).
Decoct dintr-un măr tăiat în bucăţele în 1/2 1 apă, fiert la foc încet până se reduce la jumătate; se îndulceşte şi se bea seara înainte de culcare.
Sirop Iaxativ şi pectoral, îndeosebi pntru copii, din suc de mere şi zahăr în pârţi egale; se fierbe la foc încet până la consistenţă siropoasă, luându-se câte 2 linguri înainte de fiecare masă.
In hipertensiune, edeme cardiorenale, ateroscleroză, colesterolemie, preinfarct, se recomandă de unii autori cura lui Kempner, care duce la scăderea severă a colesterolului sangvin, reducerea valorii tensiunii arteriale, reducerea edemelor, merele având un rol important.
Într-o primâ fază (1-3 luni), o adevărată „fază de atac", se consumă numai 230-300 g orez fiert pe zi şi mere (după gust).
Într-o a doua fază, se introduc puţin câte puţin legume, carne, peşte, cartofi şi puţină pâine fără sare.

Oţetul de mere şi miere
După Elena Niţă Ibrian, rezumativ se prepară astfel: merele din soiurile de toamnă se spală, se strivesc în piua de lemn sau se rad prin răzătoare inox.
Peste acest terci pus într-un vas potrivit se adaugă 5 litri apă la 4 kg terci şi, pentru fiecare litru de apâ, 140 g miere.
Se poate pune, pentru a grăbi fermentaţia, 1/2 kg drojdie de vin din struguri hibrizi, nestropiţi (partea groasă lichidâ ce rămâne după tragerea vinului).
Borcanul sau vasul de lut în care s-a preparat această combinaţie se ţine la temperatura camerei (20-30°C) neastupat, doar legat la gură cu un tifon, pentru a nu intra musculiţele.
Se ţine la loc întunecos.

Prima fază de fermentare durează 10-12 zile, perioadă în care se amestecă de 2-3 ori pe zi cu o lopăţică de lemn.
Sucul obţinut după fermentaţie se strecoară prin tifon dublu.
Se pune într-un vas cu gura largă şi se mai adaugă pentru fiecare litru de suc 50 g miere.
Pentru a doua fază a fermentaţiei, de asemenea aerobă, se leagă gura borcanului tot cu tifon şi se păstrează la căldură.
După 40-60 zile oţetul este gata.
Se trage după limpezire, cu furtunul, în sticle care, astupate bine sau ceruite, se păstrează la rece.
Se consumă la salate, sosuri sau diferite preparate culinare.

PĂRUL

PYRUS COMMUNIS L. (FAM. ROSACEAE)

Având ca origine Părul sălbatic, Părul de cultură are o veche istorie, fiind cultivat în special în Asia Centrală din vremuri străvechi.
S-a răspândit treptat spre vest, iar în Evul Mediu era deja prezent şi în Europa.
Deşi înrudit cu Mărul, digestibilitatea şi valoarea terapeutică a perelor este mai redusă.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Infuzia din flori are proprietăţi antiinflamatorii recomandate de asemenea în cistite.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Perele conţin, în funcţie de soi, între 82-85% apă, hidraţi de carbon (zaharuri —- n.n.) 10-13%, protide 0,5%, dintre zaharuri — în special levuloză (8%), celuloză, pectine, tanin, săruri de Ca, Na, K, Fe, P şi cantităţi mai mici de S, Cl, Zn, Fe, Cu, Mn, I, As.
Conţinutul în vitamine este redus: cca 5 mg% vitamina C, vitamina A 50 mg%, vitamina B2 70 mg%, vitamina B6 0,25 mg% şi vitamina PP în cantităţi reduse.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Acţiunea laxativă, similară cu cea a merelor cu coajă, este marcantă.
La fel ca şi merele, perele au acţiune diuretică şi urolitică, împiedicând depunerea uraţilor şi favorizând eliminarea lor.
Pe această acţiune se bazează recomandarea curelor de pere în afecţiuni urinare, în litiaza urinară, precum şi în reumatism, gută şi artritism.
Tot datorită acţiunii diuretice, perele au acţiune depurativă, iar conţinutul ridicat în levuloză le recomandă şi diabeticilor.
Atât scoarţa Părului cât şi frunzele şi florile sunt utilizate în medicina empirică.
Astfel, scoarţa are proprietăţi astringente, antidiareice (datorită taninurilor) şi febrifuge.
Substanţele active pe care le conţine scoarţa au acţiune hemostatică locală, datorită tot taninurilor care precipită proteineie, contractă capilarele şi diminuează secreţiile.
Frunzele, în special cele ale Pârului sălbatic, au proprietăţi antiseptice în cazul căilor urinare, similare cu cele ale Merişorului (Vaccinium vitis-idaea), fiind recomandate sub formă de infuzie în cistite, prostatită, infecţii urinare.

Consumate ca atare (mai puţin recomandate însă celor cu digestia dificilă, cu tractul digestiv iritat, cu hemoroizi, din cauza celulelor pietroase sau sclereidelor din pulpă).

Suc, 2—3 pahare pe zi, înainte de mese.
Decoct din 40-50 g pere uscate („poame") la un litru de apă.
Cidrul de pere are acţiune diuretică şi uşor laxativă.
Observaţie. Frunzele de Păr, pe lângă taninuri, conţin arbutozid, la fel ca frunzele de Merişor.
Ele au proprietăţi diuretice, dezinfectante, antiinflamatore, uşor sedative, favorizând dizolvarea calculilor renali.
Prin creşterea diurezei, urina devine clară, iar micţiunile frecvente în prostatite se diminuează.
Frunzele de Păr sunt indicate ca adjuvant în cistite, în litiaza renală şi în general în afecţiunile renale, vezicale şi ale prostatei.
Se utilizează sub formă de infuzie preparată din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru de apă.
Infuzia astfel obţinută se bea în cursul unei zile.
În trecut, în medicina tradiţională, scoarţa de Păr era recomandată pentru proprietăţile ei astringente şi febrifuge.

GUTUIUL

CYDONIA OBLONGA MILL. (FAM. ROSACEAE)
Gutuiul, originar din insula Creta şi Asia de Sud-Vest, era foarte răspândit în jurul anticului Sidon, oraş înfloritor al Feniciei, de Ia care, de altfel, îşi trage şi denumirea genului (de la cuvântul grecesc Kydon, numele vechi al oraşului de azi Canea de pe insula Creta, nume folosit şi de Hippocrate).
În Grecia antică, gutuile erau considerate fructele zeiţei Venus, tinerele căsătorite trebuind să guste din ele înainte de a păşi pragul camerei nupţiale, pentru a pune căsnicia sub protecţia frumoasei zeiţe.
Gutuiul se cultiva cu 4000 ani în urmă.
Gutuiul are două varietăţi: var. maliformis (Mill.) (C.K. Schneid.) şi var. pyriformis (Kirchn.) şi mai multe soiuri de cultură: Angers, Lescowatz, Constantinopol, Bereţchi, „De Vrania".
Se utilizează, în scopuri medicinale, atât pulpa cât şi seminţele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Gutuile conţin 70-72% apâ, 7-8% zaharuri, 0,5% protide, acizi organici, tanin, pectine, cantităţi mici de grăsimi, săruri minerale de Fe, Ca, P, K, Cu, Mg, S etc, vitaminele A, B, C şi PP. Seminţcle conţin 20% substanţe mucilaginoase şi amigdalină.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Graţie taninului, pulpa fiructului are proprietăţi astringente puternice, gutuile fiind indicate ca antidiareice, mai ales în diareile celor debilitaţi, ale convalescenţilor, copiilor şi vârstnicilor, deoarece acţiunea taninului este atenuată de cea emolientă datorita mucilagiilor.
De asemenea, se recomandă ca antihemoragice în hemoptizii, hemoroizi, hemoragii uterine.
Uşoara lor aciditate le face utile în dispepsiile atonice (aşa-zisul „stomac leneş"), iar în consum prelungit, în insuficienţa hepatică.
Gutuile se recomandă şi ca antivomitiv în vomismente cronice.
Seminţele, puternic emoliente, sunt recomandate ca remediu pectoral în tuse, bronşită, răguşeală.
Extern.
Proprietăţile astringente combinate cu cele emoliente justifică utilizarca lor sub formă de^gargarisme în laringite, faringite, amigdalite, stomatite, în tratamentul hemoroizilor, eczemelor, arsurilor etc.

Seminţele sunt recomandate şi ca adjuvante în calmarea iritaţiilor pielii şi ale sânilor, ca şi în tratarea crăpăturilor mâinilor, a degerăturilor, în eczeme, arsuri, conjunctivite, hemoroizi inflamatorii.
Cosmetică.
Seminţele de gutui se citează pentru hidratarea tenurilor uscate şi curăţarea celor pătate.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumul fructelor ca atare sau al unor produse obţinute din acestea (suc, sirop, jeleu) şi ca mâncare preparată sub formă de diferite feluri culinare.
Decoctul are o acţiune mai marcantă. Se prepară dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă; se lasă să fiarbă până ce lichidul se reduce la jumătate, cantitatea care se bea în cursul unei zile, îndulcită cu 50 g zahăr.
Acest decoct se utilizează şi extern pentru gargarisme.
Infuzie pectorală din seminţe, o linguriţă la o cană, câte două căni pe zi.
Macerat la rece din o linguriţă de seminţe la o cană timp de 2-4 ore, pentru loţiuni sau comprese contra iritaţiilor pielii şi în cosmetică.
Observaţie. Frunzele, bogate în tanin, sunt foarte eficiente, ca antidiareice, sub formă de infuzie cu 1-2 linguriţe la o cană, bându-se 2 căni pe zi.
împreună cu frunzele de Mur sau Zmeur şi cu fructe de măceşe, se obţine un ceai alimentar foarte plăcut la gust.

MOŞMONUL

MESPILUS GERMANICA L. (FAM. ROSACEAE)
Moşmonul este un arbust sau arbore de 1,5-3 m sau chiar mai înalt, cu frunze alterne, scurt peţiolate, alungit eliptice, lungi de 5-8 cm şi late de 2.5-5 cm, cu marginea întreagă, fin dirijată spre vârf.
Florile sunt solidare, cu diametrul de 3-4 cm, având petale albe.
Fructele au receptaculul extern cărnos, asemănându-se cu cele de Măceş, dar mai mari (2-3 cm în diametru), cu sepale persistente şi după maturizare.
Creşte subspontan pe coaste însorite, stâncării, tufişuri, de la şes până la munte.
Cultivat astăzi cu totul sporadic, Moşmonul a fost bine cunoscut în Antichitate, Iulius Cezar aducându-1 în Italia după vestita sa campanie din Galia.
La noi în ţară este semnalat la Deva, Hunedoara, Craiova, Piteşti, laşi etc.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Cu un procent mai scăzut în apă (70-74%), fructul conţine substanţe azotate, grâsimi (0,44%), tanin (în fructele uscate până la 12%), mucilagii, acid citric, malic şi tartric, vitaminele C şi B, zaharuri, proteine, săruri minerale, celuloză etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Fructul, puternic astringent, are acţiune antidiareică, cu efecte chiar în diareea dizenterică şi enteritele rebele, având dublu efect, respectiv stagnarea scaunelor diareice şi fortificarea mucoasei intestinale. Are proprietăţi diuretice, cu eliminarea de uraţi, fiind un adjuvant util în litiaza urică, gută şi reumatism.
Empiric, în tratamentul paludismului şi litiazei renale, în special decoctul din rădăcină.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare sau în compot; pentru a avea efect, trebuie consumată circa o cană de compot. Sirop pentru regularizarea tranzitului intestinal, din 1 kg fructe, 800 g zahăr sau mai bine miere şi 500 ml apă; se fierbe 1 oră, la foc mic. Se bea dimineaţa câte un pahar.
Observaţie. Frunzele, la rândul lor puternic astringente, se utilizează sub formă de decoct (2 linguri la o cană), pentu gargarisme şi spălături bucale, în afte şi inflamaţii ale gâtului.

GRUPA FRUCTELOR SÂMBUROASE

Este o grupă foarte omogenă, cuprinzând specii din familia Rosaceae, subfamilia Prunoideae, caracterizate prin fruct cărnos tip drupă, endocarpul lor fiind lemnos, alcătuit din sclereide (celule pietroase).
Acest endocarp constituie sâmburele care protejează în interior sămânţa.
Din această grupă fac parte Prunul, Cireşul, Vişinul, Caisul, Piersicul şi Migdalul, acesta din urmă constituind o excepţie prin aceea că mezocarpul este pielos şi nu cărnos ca la celelalte, iar la maturitate se desface.
Această grupă de fructe este mai răspândită în ţara noastră, ocupând peste 60% din suprafaţa cultivată cu pomi fructiferi.
Prin conţinutul lor în glucide (cca 15%), fructele sâmburoase au o ridicată valoare nutritivă, iar datorită conţinutului ridicat în apă şi potasiu sunt diuretice.
Celuloza şi acizii organici le imprimă proprietăţi laxative, iar prin sărurile minerale şi vitamine — în special vitamina A şi riboflavina (vitamina B2) — sunt mineralizante şi vitaminizante. Consumate în stare proaspătă, dar mai ales sub fomă de compoturi, dulceaţă, gem, marmeladă, în timpul iernii, ele constituie desertul ideal al fiecărei mese.

PRUNUL

PRUNUS DOMESTICA L (FAM. ROSACEAE)
Atât de puţin pretenţiosul Prun, originar din Persia şi Caucazul de Est, a fost adus în Europa de către romani. In ţara noastră şi-a găsit o a doua patrie, fiind pomul fructifer cu cea mai mare pondere.
Având valoare nutritivă ridicată, el are şi proprietăţi terapeutice recunoscute încă din Antichitate.
Pliniu cel Bătrân laudâ proprietăţile laxative ale Prunului, iar prunele uscate erau recomandate de diferiţi autori din Grecia antică.
Mai târziu, aceste fructe se bucurau de mare faimă în prescripţiile Şcolii din Salerno (sec. XI-XII), pătrunzând până în Farmacopeea Engleză, ca medicament, în secolul al XVIII-lea.
Jean-Baptiste Poquelin, cunoscut sub pseudonimul literar Moliere, face aluzie la prune într-una din operele sale, „Bolnavul închipuit" (1673).
La noi se cultivă peste 10 varietâţi de Prun.
Aproape că nu există casă în mediul rural care să nu aibă un prun sau doi, majoritatea lor, însă, cultivându-se în livezi.
Pe lângă fructele gustoase pe care le dă, Prunul este şi un bun fixator al solurilor în pantă, al terenurilor alunecoase, împiedicând spâlarea coastelor şi fenomenul de eroziune.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Prunele proaspete, coapte, conţin cca 80% apă, 14-15% hidraţi de carbon, 0,6% protide, săruri minerale (Na, K, Ca, P, Fe, Mg, Mn), dintre care predomină potasiul (210 mg%), acizi organici, mucilagii, vitamiuelc A, Bl, B2 etc.

Valoarea nutritivă energetică a prunelor în stare proaspătă este de 58-62 kcal la 100 g pulpă, iar în stare uscată de 249 kcal.

RECOMANDÂRI TERAPEUTICE

Intern.

Au proprietăţi diuretice, stimulente ale sistemului nervos, laxative, decongestive hepatice şi dezintoxicante.

Se recomandă în special în constipaţiile cronice, atât proaspete cât şi uscate, înmuiate în apă.

Sunt un bun laxativ şi pentru cei care suferă de hemoroizi, dar nu şi de colită.

Ameliorează stările inflamatorii ale ficatului.

în medicina populară se recomandă şi în inflamaţiile splinei.

Cosmetică.

Se pot folosi sub formă de mască pentru tenurile grase, cu porii dilataţi.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare, în special dimineaţa sau la începutul mesei (8-20 bucăţi sunt suficiente pentru efectul laxativ).

Decoct din prune uscate:

în cazul inflamaţiilor splinei se recomandă să se bea dimineaţa lichidul, iar fructele din decoct să se consume seara.

Infuzia obţinută dintr-o prună şi o smochină la 100 ml apă, administrată zilnic copiilor uşor irascibili.

Asocierea cu smochinele este benefică şi în cazul constipaţiilor, deoarece smochinele sunt emoliente şi se evită iritarea tractului intestinal.

Se poate face o infuzie cu prune şi smochine, lâsându-se apoi la macerat 10-12 ore.

Pentru combaterea constipaţiei se recomandă maceratul obţinut la rece din cca 200 g prune uscate (nu afumate), ţinute în apă 3-4 ore. Se iau seara.

Suc de prune, câte un pahar înaine de mese.

Mască cosmetică astringentă cu 5-6 prune zdrobite care se lasă 20 minute pe faţă.

în etnoiatrie (medicina populară) se foloseşte ţuica cu tărie alcoolică ridicată pentru „plămădeli", respectiv pentru macerarea unor plante medicinale, o formă populară a tincturilor.

Se utilizează şi intern, dar mai ales extern, pentru fricţionări.

Intern nu se recomandă în ulcer şi hepatite.

Observaţii.

Frunzele de Prun au şi ele proprietăţi diuretice şi laxative ca şi fructele, fiind în plus febrifuge şi vermifuge (contra oxiurilor şi limbricilor).

Se folosesc empiric sub formă de decoct (fierbere 10-15 minute), o lingură la cană.

CIREŞUL, VIŞINUL

CERASUS AVIUM (L) MNCH. (sinonim Prunus cerasus var. avium L. — Cireş);

C. VULGARIS MILL (sin. Prunus cerasus L — Vlşin) (FAM. ROSACEAE)

Originare din Asia Mică.

Pliniu cel Bătrân afirmă că au fost aduse în Europa de către Luculus, vestitul gurmand al Romei antice, după victoria sa asupra lui Mitridate, regele Pontului.

Despre Cireş şi Vişin exista referiri şi în operele lui Teofrast.

Cireşul are la noi 3 varietăţi principale şi peste 25 soiuri cultivate, iar Vişinul 2 subspecii, numeroase forme şi peste 15 soiuri de cultură.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Cireşele şi vişinele au până la 90% apă. Dintre zaharuri, conţin în special levuloză, ceea ce face posibilâ folosirea lor şi în alimentaţia diabeticilor (în special vişinele).
Sunt bogate în săruri de Na, K, Ca, P, Mg, Fe, conţin, de asemenea, clor, sulf şi microelemente ca Zn, Cu, Mn, Co etc.
Sunt mai bogate în vitamina A şi conţin mici cantităţi de vitamina Bl, B2, niacin şi vitamina C.
Cireşele dulci conţin 13-14% hidraţi de carbon şi au o valoare energetică de 57 kcal la 100 g fructe.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Uşor acide, sunt un adjuvant utilizat în colitele de fermentaţie.
De asemenea, se întrebuinţează ca hipotensoare; prin aportul lor caloric redus, ca şi prin efectul uşor laxativ, se recomandă în obezitate.
Acţiunea diuretică este destul de marcantă, însoţită de una de purificare a organismului de substanţele de dezasimilaţie („acţiune depurativă"), fiind recomandate în afecţiuni renale, inclusiv litiază, precum şi în gută, reumatism, artritism, ateroscleroză (contracarând depunerea colesterolului).
Se mai recomandă consumul în litiază ca şi în hepatitele cronice sau în sechelele de hepatită (deoarece ajută la regenerarea parenchimului hepatic), iar în gerontologie sunt considerate printre fructele cu efectele cele mai salutare în întârzierea fenomenelor de îmbătrânire.
îndeosebi cireşele sunt sedative şi tonice pentru sistemul nervos.
Extern.
Se folosesc sub formă de comprese, deoarece au uşoare proprietăţi antimigrenoase.
Cosmetică.
Uşor astringente şi tonice, redau elasticitatea pielii.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare, făcându-se cure în obezitate şi artritism, consumându-se fie o anumită cantitate în fiecare zi, fie rezervându-li-se în exclusivitate o zi pe sâptămână.
Suc — utilizat în special în hepatite.
Infuzie de cireşe uscate (1 lingură la o cană).
Aplicaţii de fructe zdrobite pe frunte, cu rol antimigrenos, precum şi pe obraji şi pe gât, pentru a reda elasticitatea pielii.
Observaţie.
Au proprietăţi medicinale recunoscute pedunculii sau codiţele („Stipites Cerasorum"); ele constituie un diuretic de bază al „farmaciei naturii" datorită conţinutului de săruri de potasiu, flavonoide, taninuri, catechinice.
în medicina populară se mai foloseşte şi cleiul scoarţei, ca antitusiv.

MIGDALUL

PRUNUS DULCIS (MILL) D.A. WEBB. AMYGDALUS COMMUNIS L (FAM. ROSACEAE)
Migdalele reprezintă una dintre acele seminţe la care proprietăţile nutritive se împletesc cu cele terapeutice.

O romantică legendă din mitologia greacă povesteşte că frumoasa Phyllis a murit de durere deoarece a fost părăsită de către Demofon, fiul lui Teseu şi a fost transformată într-un Migdal.
Când infidelul, cuprins de remuşcări a venit plângând, îmbrăţişând pomul, acesta s-a acoperit într-o clipă cu acele tlori frumoase roz, pe care le cunoaştem.
Dar înainte de această legendă, Migdaiul era cunoscut în Siria, Persia, în Asia Centrală până în Turchestan, unde creştea spontan.
A fost maturizat sau s-a sălbăticit în China, India, în ţările mediteraneene.
Este cultivat în Europa Centrală şi în America.
Medicii şi învăţaţii Antichităţii (Teofrast, Porcius Cato, Columella şi Scribonius Largus) au recomandat Migdalul în multe afecţiuni.
Medicii arabi îl recomandau tot ca medicament, pe baza unuia dintre preceptele lor care spunea că un medicament trebuie să fie plăcut la gust.
Numele Migdalului este pomenit şi în Vechiul Testament.
In timpul celor patruzeci de ani de peregrinări, evreii s-au simţit descurajaţi şi au vrut să se întoarcă din drum.
S-au plâns conducătorilor lor.
Moise, cel care îi călăuzea prin deşert, s-a rugat pentru îndrumare şi a fost îndemnat de Dumnezeu să ceară fiecărei familii câte un toiag cu numele capului familiei cioplit pe el.
Pe toiagul casei lui Levi, Moise a scris numele fratelui său, Aaron.
Toate toiagele au fost aduse în cortul cel mare (numit tabernacol), iar a doua zi, când Moise a intrat acolo, toiagul lui Aaron încolţise.
Era plin de muguri, flori şi migdale coapte.
în ebraica veche, cuvântul „migdajă" înseamnă „darul lui Dumnezeu".
Migdalul este primul copac din Ţara Sfântă care înfloreşte ca semn al vieţii reînnoite şi al deşteptării naturii.
Chiar şi în zilele noastre, evreii mai aduc crengi cu muguri de migdal în sinagogă, la marile sărbători religioase.

în secolul al Xl-lea Migdalul figura în lista speciilor cultivate în grădinile medicinale ale Iui Carol cel Mare.
în Evul Mediu şi mai târziu, Migdalul reprezenta obiectul unui comerţ activ.
De la Migdal se folosesc seminţele (sâmburii), atât de la varietateja dulce, cât şi de la cea amară.
Numai varietatea dulce este comestibilă. Cea amară are însă proprietăţi terapeutice.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Seminţele proaspete conţin până la 88% apă, iar cele uscate numai 4,5%.
Ele conţin cca 18% protide, 54-55% grăsimi formate din 75% acid oleic, fermenţi, 16% hidraţi de carbon, acizi organici, săruri de potasiu (833 mg%), calciu (250 mg%), fosfor (455 mg%), fier (4,1 mg%), vitamina A (20 |Jg%), vitamina Bl (0,20 ug%), B2 (0,60 jxg%), niacin (4,2 mg%) şi cantităţi mici (1 mg%) vitamina C.
Conţine şi o enzimă (emulsina).
în continuare vom prezenta pe scurt rezultatele unor cercetări relativ recente, puţin cunoscute cititorilor, în legăturâ cu una dintre cele mai comune nitrilozide, anume amigdalina, care se găseşte în seminţele unor fructe, în special ale merelor, caiselor, cireşelor, migdalelor, prunelor, piersicilor, nectarinelor etc.
Din fructele seminţelor menţionate s-au izolat compuşi netoxici, hidrosolubili, care conţin nitrilozida sau vitamina B17.

Lipsa din alimentaţie a acestui factor poate duce la tulburări fiziologice şi, datorită acestui fapt, a primit statutul de vitamină.
în procesele metabolice, nitrilozidul (amigdalina) este hidrolizat în hidrocianamidă, benzaldehidă sau acetonă şi zahăr.
Hidrocianamida formată este detoxificată de către enzima rodanază în molecule de tiocianaţi netoxici.
Benzaldehida formată în prezenţa oxigenului este oxidată imediat în acid benzoic, de asemenea netoxic.
înainte de-a considera posibila acţiune de modelare antineoplazică a vitaminei B17, trebuie să menţionăm faptul că acidul benzoic este antiseptic şi antiinflamator.
Nu de mult timp, în multe ţări, pentru bolile reumatismale au fost utilizaţi produşi de adiţie orto-hidroxizi ai acidului benzoic.
După numeroase cercetări s-a ajuns la concluzia câ prezenţa vitaminei B17 în alimentaţie calmează durerile reumatice şi reduce temporal hipertensiunea.
în cazul în care considerăm boala canceroasă ca o dereglare metabolică, se pune întrebarea dacă una dintre cauze n-ar fi şi deficienţa în vitamine, în special în vitamina_B17.
în această direcţie sunt semnificative cercetările omului de ştiinţă american Dr. Dean Burk de la departamentul de citochimie al Institutului Naţional de Cancer din Washington, după părerea căruia vitamina B17 este o vitamină într-adevăr antineoplazică.
Considerăm totuşi necesară o precizare: până în prezent nu există un medicament specific, sigur în boala canceroasă.
Această precizare o considerăm cu atât mai importantă cu cât în publicaţiile săptămânale de nespecialitate se face reclamă unor „medicamente anticanceroase" preparate din plante (Spânz, Mărul lupului — Aristolochia sp., Tătânească etc), care au produs grave intoxicaţii.
Plantele cu substanţe citotoxice ucid în primul rând celulele sănătoase sau somatice, iar apoi pe cele canceroase.
După ultimele cercetări, speciile menţionate accelerează dezvoltarea celulelor canceroase, sunt nu numai citotoxice, dar şi hepatotoxice, mutagene etc.
Cu toate controversele ştiinţifice, în prezent există produse autorizate pe bază de amigdalină sau vitamina B17.
Până vor ajunge şi la noi aceste produse denumite Laetril sau Letril, putem beneficia în alimentaţia noastră de binefacerile amigdalinei.
Preventiv, doza zilnică de 250-500 mg se poate asigura din 6-8 sâmburi de migdale sau caise şi din 20-25 sâmburi de cireşe sau mere.
Valoarea energetică este apreciată la 615 kcal la 100 g seminţe uscate.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

în prezent, în terapeutică, migdalele joacă un rol mai important decât în trecut.
Rolul major rămâne în alimentaţie şi în cosmetică, dar nu numai după cele relatate la subcapitolul „Principalii constituenţi".
Intern.
Migdalele se recomandă în ulcerul gastric şi în gastrite hiperacide, deoarece, pe de o parte, uleiul gras formează o peliculă de protecţie pe peretele stomacului, iar pe de altă parte, protidele tamponează acidul clorhidric, neutralizând aciditatea excesivă.
în acelaşi timp, migdalele reduc secreţia de pepsinâ şi stimulează peristaltismul intestinal.
Durerile şi arsurile gastrice (senzaţia de „pirozis") se reduc simţitor după consumarea seminţelor de migdal.

Tot asupra aparatului digestiv au şi o acţiune antiseptică intestinală remarcabilă, fiind astfel utilizate în colitele de fermentaţie.
Sunt, de asemenea, uşor laxative şi anticatarale.
Datorită acţiunii antispasmodice şi de calmare a tusei, ele constituie un foarte agreabil remediu pectoral, fiind indicate chiar şi în tusea convulsivă.
Ca anticatarale, au efect favorabil în laringite.
Acţiunea anticatarală se manifestă şi în inflamaţiile aparatului genito-urinar; au şi proprietăţi antilitiazice.
Prin compoziţia lor chimică foarte complexă sunt tonice şi reconstituante generale (inclusiv ale sistemului nervos) şi remineralizante, putând fi consumate ca adjuvante în tuberculoză.
Deoarece au un conţinut redus de glucide, migdalele pot fi consumate de diabetici.
Extern.
Prin acţiunea emolientă şi trofică asupra ţesuturilor se recomandă în eczeme, arsuri sau crăpături ale pielii.

Cosmetică
„Laptele" de migdale constituie un preparat foarte indicat pentru catifetarea şi hidratarea pielii.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Decocţia pectorală din coajă cu 50 g la litrul de apă, fîartă 20 minute; se beau până la 4 căni pe zi, în mai multe reprize.
Sâmburi zdrobiţi, câte 10-15 de 2 ori pe zi, folosiţi ca preparat antiulceros.
Şi mai efîcace contra ulcerului este un amestec din 30 sâmburi de migdale dulci, o lingură lapte şi o linguriţă smântână (reţetă din medicina populară).
Sirop, care se preparâ din 500 g sâmburi dulci, 150 g sâmburi amari, 125 ml apă şi 750 g miere.
Acestea se freacă până se obţine o pastă care se fierbe la baia de apă cu 1.5 litri apă rece şi 2.5 kg zahăr.
Se poate aromatiza cu esenţă de portocale.
Se păstrează la frigider.
„Laptele" de migdale, întrebuinţat în uz extern, inclusiv în cosmetică, se prepară din 100 g migdale lăsate în apă câteva ore, pentru a li se umfla pieliţa, care să poată fi apoi curăţată.
Se zdrobesc cu puţină apă rece, se amestecă cu sirop din 100 g zahăr la 2 1 apă şi se utilizează, ca atare.

CAISUL

PRUNUS ARMENIACA L. ARMENIACA— VULGARIS LAM. (FAM. ROSACEAE)
Originar din China, Caisul are fructe foarte nutritive, parfumate, bogate în vitamine.
Proprietăţile medicinale sunt reduse.
Are o mare arie de răspândire, începând din Asia Centrală până în nordul Chinei, din Manciuria până în Caucaz Este cultivat în Europa şi America.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Fructele proaspete conţin cca 85% apă, 0,8% protide, grăsimi, 10-13% levuloză şi glucoză, un tip de carotenoide, săruri de Na, K (250 mg%), Ca, P, Fe, iar ca microelemente: cobalt, fîer, brom, magneziu, vitamina A în cantităţi apreciabile (250 mg%), vitamina Bl, B2, niacin şi cca 8 mg% vitamina C.
Proaspete, au o valoare energetică de 49-50 kcal la 100 g fructe, iar în stare uscată de 306 kcal.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.

Recomandările terapeutice se bazează în special pe faptul că este un fruct foarte nutritiv, cu aport mare de vitamine şi foarte digestibil.
Este recomandat pentru dispeptici, convalescenţi, anemici (fiind un regenerator al ţesuturilor, mai ales al celui nervos, îndeosebi în anemii consecutive datorate unor hemoragii).
Fiind şi tonice nervine, caisele pot fi consumate prioritar în astenii, stări depresive, nevroze şi insomnii.
Actiunea asupra tranzitului intestinal este paradoxală; astfel, în timp ce fructele proaspete sunt astringente, antidiareice, cele uscate sunt uşor laxative.
Cosmetică.
Caisele constituie un tonifiant al tenului normal.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare sau ca suc, compot, fructe uscate.
în cosmetică, măşti cu caise zdrobite sau loţionări cu suc.

PIERSICUL

PERSICA VULQARIS MILL (FAM. ROSACEAE)
Piersicul a fost adus în Imperiul Roman din Persia, de unde îi vine şi denumirea latină, însă aceasta n-a fost decât o haltă pe drumul răspândirii sale, originea trebuind s-o căutăm în China, cu peste 4 milenii în urmă.
Fructele sunt foarte digestibile, însă proprietăţile medicinale sunt modeste.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Proaspete, au 85-89% apă.
Fructele conţin numai 0,7% protide, 10% hidraţi de carbon, acizi organici, săruri minerale: Na, K (200 mg%), Ca, P, Fe, I, vitamina A, B l , B2, niacină şi cca 9 mg% vitamina C.
Uleiul volatil, obţinut prin distilare, conţine esteri, linalol şi acizi: acetic, formic, caprilic, aldehide, cadinen etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Datorită digestibilităţii ridicate a pulpei, piersicile facilitează digestia, uşurând la maximum travaliul musculaturii aparatului digestiv, recomandându-se persoanelor în vârstă, debile, dispeptice.
Fierte sunt mai bine tolerate.
Stimulând secreţia glandelor digestive, piersicile sunt stimulent stomahic.
Ele sunt şi uşor laxative, însă mai accentuat diuretice şi depurative, fiind recomandate în dieta celor cu litiază urinară, gută, reumatism.
Cosmetică.
Piersicile pot constitui şi ele un remediu pentru curăţirea tenului.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare, sub formă de suc şi compot.
Măşti cosmetice din frunze zdrobite.
Observaţii.

Importanţă medicinală mult mai ridicată decât a fructelor o au frunzele şi florile, care prezintă şi avantajul unei arome foarte plăcute; ele sunt foarte uşor de suportat, îndeosebi de către copii. Din păcate, sunt prea puţin cunoscute şi utilizate în prezent.
Ambele sunt un laxativ uşor, fiind complet neiritante în constipaţiile celor mici.
Au, deasemenea, proprietăţi diuretice, utile în nefrite.
Cu flori şi frunze de piersic se poate face un dublu tratament contra oxiurilor, intern sub formă de infuzie, extern — spălături sau cataplasme.
Florile au în plus proprietăţi sedative, fiind foarte utile pentru copiii cu stări de nervozitate, precum şi proprietăţi antispastice, putându-se folosi pentru calmarea tusei spastice.
Se fac infuzii cu flori (se pot obţine foarte uşor, strângându-le pe cele avortate, care se scutură abundent imediat după începerea înfloririi), frunze sau în amestec, cu 1-1 1/2 linguri la o cană de apă sau lapte; se iau 2-3 căni pe zi.
Pentru copii se recomandă şi un sirop foarte parfumat din infuzie concentrată de flori şi fructe (100 g la litru), cu o greutate egală de zahăr sau mai bine de miere; se fierbe pe foc mic până la consistenţa siropoasă. Se iau 20-30 g pe zi.

GRUPA ARBUŞTILOR ŞI PLANTELOR IERBOASE FRUCTIFERE

Reprezintă o grupare eterogenă din punct de vedere botanic, având ca elemente comune aspectul de arbust sau ierbaceu, precum şi fructele (sau pseudofructele) cărnoase.
Din această categorie fac parte specii ale căror fructe, pe lângă valoarea lor nutritivă, au şi o importanţă terapeutică.
Dar nu numai fructele, ci şi alte părţi de plantă, în special frunzele, conţin substanţe active cu aplicabilitate în tratamentul unor afecţiuni metabolice.
Unele specii sunt considerate medicinale şi fac obiectul unor cercetări fitoterapeutice chiaf în zilele noastre.
In cadrul acestei grupe vor fi descrise: Coacăzul negru, Coacăzul roşu şi Agrişul (Fam. Saxifragaceae), Măceşul, Porumbarul, Murul, Zmeurul, Fragul şi Căpşunul (Fam. Rosaceae), Cătina (Fam. Elaeagnaceae), Afinul (Fam. Ericaceae) şi Socul (Fam. Caprifoliaceae).

COACĂZUL NEGRU

RIBES NIGRUM L (FAM. SAXIFRAGACEAE)
Arbust montan, sporadic în flora spontană, dar cultivat din ce în ce mai mult în grădină sau pe suprafeţe compacte, Coacazul este cunoscut de mult pentru proprietăţile terapeutice ale fructelor sale.
Aşa se explică faptul că francezul Beaumont i-a închinat în anul 1757 un voluminos „Tratat despre coacăz", în care scria: „Cu greu se pot găsi alte remedii cu efecte atât de marcante şi pentru un număr atât de mare de boli precum Coacăzul".
Cercetări recente i-au confirmat şi fundamentat din punct de vedere fitochimic şi farmacodinamic utilizările terapeutice.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Coacăzele negre conţin 87-88% apă.
Acizii organici specifici fructelor sunt până la 3%, iar protidele 1,3%.

Conţin 12% hidraţi de carbon şi săruri de Na (2 mg%), K (300 mg%), Ca (45 mg%), P (40 mg%), Fe (4,3 mg%), Zn (3,5 mg%), vitamina A, care se află în fructele coapte în proporţie de 23 mg%, cantităţi mici de vitamina Bl, B2, B6 şi PP, vitamina C în cantităţi apreciabile (cca 200 mg%).
100 g fructe proaspete conţin 56 kcal, din care se resorb sub formă energetică 89%.
Coacăzele negre sunt bogate în pigmenţi antocianici şi flavonoide.
Fructele mai conţin taninuri, rutozid, antociani, betacaroten, microelemente etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Coacăzele au un conţinut remarcabil în vitamina C (de circa 3 4 ori — mai mult decât lămâile).
în mod cu totul particular, deoarece această vitamină este foarte stabilă, probabil datorită unor inhibitori ai oxidazelor, coacăzele manifestă un efect tonic general, în special în mărirea rezistenţei organismului la procesele infecţioase, de asemenea, în stimularea formării globulelor roşii, în creşterea ponderală, în creşterea oaselor la copii.
Prin toate acestea, fructele de Coacăz sunt foarte utile pentru cei doi poli ai vieţii, fiind preconizate în alimentaţia copiilor ca şi a vârstnicilor, adjuvante de preţ pentru gerontologie.
Se recomandă şi în perioada de convalescenţă.
Efectul tonic se manifestă şi asupra sistemului nervos, constituind un remediu adjuvant în surmenajul intelectual, în astenie.
Datorită rutozidului solubil, ele joacă un rol important în prevenirea accidentelor vasculare.
Pigmenţii antocianici duc la mărirea acuităţii vizuale, coacăzele fiind foarte utile pentru lucrătorii în subteran, aviatori, scafandri etc.
Diureza crescută produsă de coacăze este însoţită de o eliminare rilasivă de acid uric, recomandându-se pentru aceasta în afecţiuni renale şi cu deosebire în litiaza urinară, precum şi în gută şi reumatism.
Proprietăţile lor pectorale le fac utile în tuse de diverse etiolegii, răguşeală, angină.
Faptul că sunt şi sudorifice face din coacăze un remediu în afecţiuni febrile şi în eliminarea toxinelor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca fructe proaspete, ca atare, suc. Infuzie din fructe uscate, 1-2 linguriţe la o cană cu apă; se beau 2-3 căni pe zi.
Sirop (în special ca pectoral) din 250 g fructe la 1 1 apă, fiert până scade la jumătate; se strecoară, se adaugă o cantitate egală de zahâr sau miere şi se fierbe din nou până scade la jumătate. Se ia câte o linguriţă la două ore.
Siropul de coacăze preparat din suc de coacăze negre obţinut prin presare şi suprasaturat cu zahăr sau miere se păstrează timp de un an, când nu pierde decât 15% din vitamina C.
După doi ani, pierderea vitaminei C este de 70%.
Cidrul de coacăze, câte 100 ml înainte de mesele principale. Nu se va administra la copii.
Observatii.
Frunzele de Coacăz conţin taninuri, rutozid, vitamina C, ulei volatil (0,26%) şi sunt o materie primă medicinală importantă.
Ele constituie unul dintre remediile „farmaciei naturii" în hipertensiune şi ateroscleroză, datorită acţiunii hipotensive.
Proprietăţile diuretice sunt dublate de cele de eliminare masivă a acidului uric şi uraţilor, fiind adjuvante importante în litiaza urică, reumatism, artritism.
Se recomandă cure de lungâ durată, de până la 6 luni, sub formă de infuzii cu 2 linguriţe la cană, bându-se 3 căni pe zi, între mese.

în seminţele de Coacăz negru se află unul dintre cei mai importanţi acizi graşi esenţiali, acidul gama-linolenic (A.G.L.) în proporţie de 19% din totalul de acizi graşi.
Acizii graşi esenţiali scad presiunea sangvină, iar A.G.L. inhibă agregarea plachetară.
Efectul imediat următor: ridicarea nivelului prostaglandinelor din seria 1 formate din A.G.L., având ca urmare o dilatare vasculară periferică.
Cantităţi mici de A.G.L. au dat rezultate bune în tratamentul anginei, spasmelor vasculare, în afecţiunile coronariene şi în tratarea sindromului Raynaud.
Printre potenţialele utilizări clinice ale A.G.L. se numără în special următoarele afecţiuni: diabetul, tulburările ciclului menstrual, stările inflamatorii, răspunsurile sistemului imunitar, scleroza multiplă, alcoolismul, atopiile etc.

AGRIŞUL ŞI COACĂZUL ROŞU

RIBES UVA-CRISPA L. (R. GROSSULARIA L.)*
ET RIBBS RUBRUM L. (FAM. SAXIFRAGACEAE)**
* in Franţa, Agrişul se cultivă din sec. al XIII-I i. Este răspândit în Europa, Asia, Africa de Nord, în America de Nord şi Centrală.
** Răspândit în Europa şi Asia. In Europa, se cul i;\ aproape în toate ţările.

Ambele specii se întâlnesc sporadic în flora spontană a ţării uoastre, în păduri, tufişuri, lacuri stâncoase, din regiunea de munte până în cea subalpină. Se cultivă sub numeroase forme şi varietăţi pentru fructele lor, care se consumă sub formă de compot, în speciai Agrişul, iar sub formă de dulceaţă, siropuri, marmeladă, Coacăzul roşu.

PRINCIPALII CONSTTUENŢI
Fructele ambelor specii contin între 88-93% apă.
Agrişele contin 0,80% protide, 0,80% acizi malic, citric şi tartric (cca 1,5%), substanţe grase (0,65%), zaharuri, celuloză, vitamina C (26—43 mg%), vitaminele A şi B1, săruri de K, Ca, Fe, P, Mg, Zn, Cu.
Coacăzele roşii contin 1.1% protide, acizi malic, citric şi tartric (până la 2%), hidraţi de carbon (9%), substanţe minerale sub formă de săruri de Na (1 mg%), K (230 mg%), Ca (30 mg%), P (25 mg%), Fe (0,1%), vitamina A (6 g%), mici cantităţi de vitamina B1 şi B2 şi cca 35 mg% vitamina C.
Consumate ca fructe proaspete, coacăzele roşii conţin 44 kcal energie la 100 g fructe, din care se resorb în organism 91 %, iar agrişele 43 kcal, din care se resorb 89%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Fructele ambelor specii, fiind acide, luate înainte de masă sunt tonic-aperitive, iar după masă stomahice, în atonii digestive; sunt totodată uşor laxative şi remineralizante. Ca şi coacăzele negre, produc diureză cu eliminare de acid uric şi uraţi, fiind recomandate în inflamaţii ale căilor urinare, litiaze, hidropizie, artritism, reumatism, gută. Fructele ambelor specii sunt „depurative" prin diureză. Se recomandă ca stimulent al funcţiei hepatice.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumate ca atare.
Suc 100-300 ml pe zi, în 3-4 reprize.
Agrişele, sub formă de compot, supe sau garnitură cu sosuri albe.
Coacăzele roşii, sub formă de dulceaţă şi sirop, sunt recomandate pentru aportul de vitamine, în special iarna şi primăvara.

CĂTINA ALBĂ

HIPPOPHAE RHAMNOIDES L. (FAM. ELAEAGNACEAE)
La sfârşitul verii şi până toamna târziu, călătorul poate desluşi pe povârnişurile Văii Prahova, Teleajenului şi Trotuşului, pe dealurile Buzăului şi practic în tot lanţul subcarpatic, ba chiar şi în Deltă, ciorchinii portocalii ai Cătinei, arbust ţepos care are şi proprietatea de a fixa terenurile în pantă. Datorită valorii deosebite a fructelor, acestea au fâcut obiectul a numeroase cercetări originale româneşti şi străine, Cătina fiind totodată introdusă în cultură şi ameliorată în multe ţări (USA, Germania etc.)

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Fructele de Cătină albă conţin 80-85% apă, zaharuri, în special monozaharide (0,05-0,50%), acizi organici (1,5-4,1%), pectină (0,14-0,50%), polifenoli şi substanţe taninoase (1,80%), celuloză (0,90%), proteine (1,20%), ulei gras (8,0-12%), beta-caroten (3,5-10%), calciu (211,8 mg%), fosfor (194,4 mg%), magneziu (186,1 mg%), potasiu (165 mg%), sodiu — mult mai puţin (2,80 mg%), fier (13,84 mg%), vitamine liposolubile: A (până la 380 mg%), E (16 mg%), F (8 mg%), D (20 mg%); vitamine hidrosolubile, a căror cantitate variază în funcţie de perioada recoltării fructelor (între 360-2.500 mg%): C, P, K şi aproape toate vitaminele din complexul B.
Conţine 18 amino-acizi, dintre care majoritatea esenţiali.
Pe drept cuvânt, fructele proaspete şi produsele liofilizate din Cătină pot fi considerate adevărate suplimente nutriţionale, care conţin multivitamine, multiminerale şi substanţe probiotice.
Uleiul de Cătină albă conţine 8090%. acizi numeroşi graşi esenţiali dintre care: oleic, Iinoleic, linolenic (în seminţe), pantotenic, palmitoleic, heptadecanoic, erucic (în proporţie de 1-1.5, chiar până la 3%).
Mai conţine acizii: succinic, malic, maleic, ascorbic etc, alfa şi beta caroten, licopen, criptoxantină, zeaxantină, fitofluină, kantophilă etc.
Frunzele şi scoarţa de Cătină albă conţin cantităţi apreciabile de ritosteroli şi tocoferol.
Prin tehnologii speciale, cum este în ţara noastrâ, cea practicată de Hofigal, se pot obţine din Cătină produse care conţin în cantităţi mari substanţe active, cu o stabilitate bună.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Fructele constituie în primul rând o polivitamină naturală, cu efecte în toate afecţiunile provocate de carenţa unor vitamine, dar şi cu recomandări deosebite pentru convalescenţi, în stări de slăbiciune, tonifiante pentru copii şi persoane în vârstă.
Mai ales în anotimpul rece, când sursele de vitamina C sunt mai reduse, ceaiul de Câtină este foarte bine venit, putând fi folosit în fiecare zi ca un ceai alimentar, aceasta datorită savoarei deosebite a fructelor, iar băut rece, în timpul verii, are un efect răcoritor evident, tăind setea datorită gustului acrişor.
Foarte importante sunt efectele pe care le imprimă flavonele asupra aparatului circulator.
Acestea măresc forţa de contracţie a miocardului, probabil datorită unei mai bune circulaţii coronariene şi îmbunătăţirii generale a metabolismului.
îndeosebi quercetina antreneazâ o vasoconstricţie şi o diminuare a permeabilităţii capilare, ceea ce explică efectele ei în tratarea maladiilor hemoragice, ca de ex. purpurele.
Vasoconstriţia este urmată de o vasodilatare la nivel renal, mărind diureza, fructele fiind utile în insuficienţa renală şi în edeme. Adăugându-se şi efectul hipotensor, se ajunge la o acţiune complexă, tonifiantă asupra aparatului circulator, diferită de cea a digitalicelor sau a cofeinei, fiind utile în insuficienţe cardiace uşoare sau chiar în forme mai avansate, însoţind medicaţia de bază, ca antiagregant plachetar, antitumoral, antiinflamator, antioxidant, antispastic, coleretic, diuretic şi antihipotensiv.

S-a preconizat, relativ recent, utilizarea produselor care conţin kamphaerol în tratamentele limfoamelor, radiculitei, fiind antagoniste serotoninei, inhibitor al creşterii tumorelor şi trofice ale mucoasei uterine.
în corelaţie cu compoziţia chimică prezentată a Cătinei albe, fârâ a exagera putem spune că în special fructele şi uleiul reprezintă nu numai o polivitamină naturală, dar şi o sursă de microelemente şi substanţe probiotice.
In opinia noastră, valenţele terapeutice ale produselor pe bază de Cătină nu sunt decât oarecum „pe la mijloc" de-a fi complet elucidate şi aplicate în fitoterapie.
Se mai citează efectele ceaiului de Cătină ca antidiareic, antireumatismal, dar în special „depurativ", în urticarii şi în diferite dermatoze.

MOD DE INTREBUINŢARE

Infuzie din 1-2 linguriţe la o cană cu — apă, 2-3 căni pe zi.
Asocierea cu niăceşe este benefică, deoarece rezultă o infuzie care poate fi servită la micul dejun sau seara, ca un ceai alimentar cu efecte tonice şi reconstituante utile.
Cidrul, care are o discretă aromă de ananas, se prepară din 200 g fructe deshidratate peste care se toarnă 5 litri de apă fiartă şi răcită, adăugându-se 1,5 kg zahăr sau miere şi 20-25 g drojdie.
Se lasă 15-20 zile într-un borcan acoperit cu tifon, agitându-se din timp în timp, după care se decantează şi se trage la sticle.
Fiind totuşi o băutură alcoolică, se va consuma cu moderaţie, iar administrarea ei la copii este exclusă.
Gem, marmeladă, compoturi din fructe proaspete.
Nu neglijaţi nici produsele fabricate de vechea şi tânăra noastră industrie de produse naturale.

MĂCEŞUL

ROSA CANINA L. (FAM. ROSACEAE)
Spinosul Măceş este capul de serie al marii familii al Rosaceelor, chiar denumirea ştiinţifică venind tot de la o utilizare niedicinală, însă cu totul neaşteptată, „cânina" însemnând în latină „câinese", aceasta pentru că în Antichitate se 'considera a fi un remediu eficace contra turbării!
Măceşele reprezintă din punct de vedere botanic fructe false, fructele adevărate fiind acele mici achene păroase din interior, cărora popular li se spune îndeobşte „seminţe".
Cunoscute şi utilizate încă din Antichitate, mâceşele deţin câteva „recorduri absolute" în lumea fructelor.
Astfel, ele conţin de 4-16 ori mai multă vitamină C, de pildă, decât citricele, adevărate „etaloane" în acest domeniu, iar faţă de alte fructe indigene raportul este şi mai mare, întrecând de 80-100 de ori cireşele şi vişineie, de cca 120 de ori piersicile şi caisele şi aproape de 200 de ori merele, perele, prunele şi pepenii.
în ceea ce priveşte vitamina A, măceşele, de asemenea, nu au egal, depăşind de 2 ori caisele (considerate a ft ceie mai bogate în aceastâ vitamină), de 10 ori afmele (şi ele bogate) şi de peste 20 de ori merele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Pseudofructele de măceş conţin 0,20-0,80 g% vitamina C.
Unele specii sau variaţii de cultură conţin 2-5 g % vitamina C.
Ele conţin şi acid dehidroascorbic, 2,50-6,50 mg % vitamina A şi mici cantităţi de vitamina B1 şi B2, vitamina P şi vitamina K, acid nicotinic, acid citric şi malic, zahăr invertit, taninuri, flavonoizi, ulei gras, ulei volatil şi săruri minerulc.
Seminţele (de fapt, fructele) conţin vitamina E, ulei gras (cca 10%), ulei volatil, lecitină, zaharuri.

Cu privire la conţinutul în vitamina C al pseudofructelor de Măceş din ţara noastră, arbustul reprezentat prin cel puţin 45 de specii şi peste 500 de varietăţi şi forme a constituit obiectul unui studiu desfaşurat de-a lungul a cel puţin 6 ani.
Cu această ocazie, am descoperit specia „Campion mondiai" în ceea ce priveşte maximumul existent de vitamina C în natură.
Este vorba de specia Rosapendulina L. (sinonim cu Rosa alpina L.), care creşte în tot lanţul Carpaţilor noştri la diferite altitudini, între 600-800 m până la 2000 m, în căldarea Iezărului Mare a Cindrelului din Munţii Cibinului.
în pulpa uscată a pseudofructelor de Rosa pendulina am găsit, prin diferite metode de analiză (indometrice, cu diclorindofenol etc), un conţinut de 9 g % (9.000 mg%) de acid ascorbic.
Această descoperire a fost publicată în Comunicările Academiei Române (1956) şi a fost recenzată în toate publicaţiile de specialitate din Statele Unite ale Americii, din Germania etc.
Am propus introducerea în cultură a acestei specii în zonele submontane şi montane ale ţării.
Este suficient să menţionăm că doar printr-o tehnologie simplâ — uscare, în condiţii adecvate, pulverizare şi tabletare — se poate obţine uşor cea mai bogatâ sursâ de bioflavonoide, ceea ce este complet diferit de vitamina C sintetică pe care o înghiţim zilnic.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Compoziţia chimică explică convingător utilizarea principală a măceşelor ca un excelent tonic-vitaminizant, recomandat mai ales pentru convalescenţi şi copii, în cazurile de avitaminoze.
De fapt, intrând mai în profunzime, prin sistemul redox format din cuplul de acizi ascorbic şi dehidroascorbic, ele contribuie la procesele intime de oxidoreducere şi respiraţie celulară.
Datorită conţinutului în vitamina P, măceşele au un rol în permeabilitatea şi elasticitatea capilarelor, acţionând pentru normalizarea circulatiei periferice, fiind utile, spre exemplu, în purpure.
în ce priveşte aparatul digestiv, rnăceşele sunt indicate în stările iritative ale intestinului (catar intestinal), în colite şi în afecţiuni hepatice.
Achenele, popular „seminţele", sunt un diuretic deosebit de eficace, recomandat în curele de lungă durată, deoarece nu sunt iritante.
După unii autori, efectul ar fi atât de marcant încât ar duce chiar la eliminarea calculilor renali.
Numai pulpa fructului este considerată un bun vermifug.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Infuzie sau decocţie scurtă, 2 linguri de pulpă mărunţită la jumătate litru de apă, cantitate care se bea în cujrsul unei zile.
Este foarte utilă asocierea cu fructe de Câtină.

Pulpă mărunţită şi amestecată cu miere în părţi egale.
Se iau 2-3 linguriţe dimineaţa pe stomacul gol, în cure de 8-10 zile, ca vermifug. Sirop din 250 g pulpă de măceşe peste care se pun 1,5 litri apă în clocot, lăsându-se la macerat 12 ore, după care se filtrează şi se adaugă 500 g zahăr. Se fierbe până ce capătă consistenţa specifică siropului.
Cidru din 500-600 g pulpă de măceşe care se pune la fermentat în 10 litri apă; se adaugă 2,8 kg zahăr, 2 lămâi rase (dacă se doreşte un gust amărui se poate adauga şi coajă rasă), 30-40 g drojdie. Se ţine la temperatura camerei 4-6 săptămâni într-un borcan acoperit, astfel încât să se poată degaja bioxidul de carbon rezultat din fermentaţie. în primele 2 săptămâni se amestecă la fiecare 2 zile, în caz contrar trecându-se la fermentaţie acetică („oţeţire").

La încheierea fermentaţiei se lasă să se limpezească, apoi se trage cu furtunul în sticle. Maximum 2 păhărele de 100 ml pe zi pot constitui doza considerată medicinală, depăşirea ei având desigur efecte inverse, ţinând seama totuşi câ este o băuturâ hidroalcoolică.
Decoct diuretic din achene („seminţe"), cu 1-2 linguriţe la o cană, putându-se bea până la 3-4 căni pe zi.

PORUMBARUL

PRUNUS SPINOSA L (FAM. ROSACEAE)
Primăvara, prin tufârişuri, pe coline sau în viroage, la marginea pădurilor, a căilor ferate, de la câmpie şi până la munte, se întinde podoaba florilor arbuştilor de Poruhibar, purtând numele de Spinosa, din cauza ramurilor transformate în ghimpi putemici. Foarte rezistent la ger, este unul din puţinele exemple în care florile apar înaintea frunzelor. Toamna ramurile se umplu de fructe cărnoase, sferice, negre-albăstrui, astringente, care se păstrează pe arbust şi peste iarnă.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Florile de Porumbar conţin flavonoizi, acizi organici, quercitină, kempherol, săruri de potasiu şi magneziu, numeroase microelemente şi glicozide.
Fructele conţin zaharuri, acizi organici, antocianină, prunicianidină, polifenoli, gumi-rezine, taninuri, vitamina C, săruri de calciu şi magneziu etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Porumbele sunt astringente puternice în diareea însoţită de dureri şi spasme, simptome pe care medicamentele uzuale au tendinţa de a le agrava, precum şi în colitele de fermentaţie.
Fructele au de asemenea proprietăţi tonice stomahice, sedative, în diateze urice, datorită eliminării acidului uric (uremie, gută, artritism), precum şi în dischinezii biliare.
Florile au acţiune laxativă şi diuretică. Mustul proaspăt, datorită proprietăţilor antihemoragice conferite de bogăţia de tanin, opreşte sângerările nazale (epistaxis).

MOO DE ÎNTREBUINŢARE
Decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.
Suc — cu care se fac tamponări ale mucoasei nazale.
Sub formă de compot, sirop, gem, pastă. Se industrializează sub formă de marmeladă.
Observaţie.
Florile de Porumbar (Flores Pruni spinosi) sunt uşor laxative, sedative, diuretice, depurative, fiind recomandate în special copiilor cu iritabilitate crescută dublată de constipaţie, recomandându-se, de asemenea, şi ca uşor hipotensiv, sub formă de infuzie cu 1, 1.5 linguriţe la cană, 2-3 câni pe zi.

ZMEURUL

RUBUS IDAEUS L. (FAM. ROSACEAE)
Arbust fin-ghimpos în partea inferioarâ, foarte mult întâlnit în flora spontană din ţara noastră, îndeosebi în tăieturile de păduri din zona de deal şi de munte, introdus sporadic şi în cultură.
Zmeurul este cunoscut pentru proprietăţile sale nutritive încă din timpurile palustre ale omului primitiv, lângă locuinţele căruia s-au găsit mari cantităţi de seminţe.
Este răspândit în zona subarctică şi rece temperată din emisfera nordică (Europa, Asia, America de Nord).
Se cultivă din secolui al XlV-lea, de când s-au obţinut numeroase forme şi varietăţi cu fructe galbene, albe, negre sau roşu aprins, foarte mari, parfumat.

Astăzi se cunosc peste 40 de soiuri de cultură.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Fructele de Zmeur conţin 85-86% apă, 4,5-10 g% zaharuri, acizi organici (1-2,3 g%), pectine (0,5-2,8 g%), proteine (1,2 g%), potasiu (127 mg%), fosfor (45 mg%>), calciu (27,3 mg%), magneziu (24 mg%>), mangan (15 mg%), sodiu (3,5 mg%), zinc (3 mg%), cupru (1 mg%), fier (0,6 mg%), acid carbonic (25 mg%).
Conţinutul în vitamine este: vitamina C (30 mg%), Bl (0,02 mg%), B2 (0,03 mg%), provitamina A, vitaminele D şi P în cantitaţi mici şi substanţe tanante. Frunzele conţin cca 10% tanin, substanţe de natură flavonicâ, vitamina C (800 mg%), substanţe minerale şi microelemente. Ca valoare energetică, 40 kcal la 100 g fructe.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Zmeura reprezintă un fruct tonic pentru astenici şi copiii în creştere. In trecut era mult întrebuinţată ca sirop în farmacii, pentru corectarea gusturilor neplăcute ale unor medicamente.
Uşor acide, cu proprietăti sudorifice, fructele sunt utile în afecţiuni febrile. Aciditatea uşoară le face să fie recomandate pentru dispeptici.
Zmeura este şi uşor laxativă, precum şi diuretică, cu eliminare de uraţi, adjuvantă în afecţiunile renale, reumatism, gută, astenie şi afecţiuni cardiace, pulmonare şi renale.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Sub formă de fructe crude.
Sirop din suc şi o cantitate egală de zahăr; se fierb până la consistenţa dorită.
Siropul cu calităţi superioare şi cu aromă plăcută, naturală, se prepară din sucul proaspăt de zmeură obţinut prin presare şi suprasaturat cu zahăr sau mai bine cu miere (75%).
Se conservă bine şi 2 ani.
Observaţii.
Frunzele au proprietăti medicinale recunoscute (Folium Rubi idaei), utilizate ca infuzie simplă sau în amestecuri, având proprietăti astringente şi dezinfectante, recomandându-se în diaree, hiperaciditate (micşorând aciditatea gastrică) şi în alte afecţiuni digestive.

MURUL

RUBUS FRUTICOSUS L (FAM. ROSACEAE)
Sub denumirea de Rubus Fruticosus L. în prezent sunt cunoscuti mai mulţi taxoni, dintre care mai, importanţi sunt Rubus candicans Whe., Rubus sulcatus Vest, Rubus tomentosus Borkh.
Este un binecunoscut şi răspândit arbust din regiunile deluroase, de la marginea pădurilor, rărişuri, până în zona superioară.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Murele conţin cca 84% apă, 1,2% protide, 1% acizi organici (izocitric, malic), 9% hidraţi de carbon (zaharuri 3,48% până la 6%), săruri de Na (3%), K (190 mg%), Ca (30 mg%), Fe (0,9 mg%), vitamina A (45 mg%), cantităţi mici de vitamina Bl şi B2 (0,04 mg%), niacină şi vitamina C (25-40 mg%). Sub aspect energetic, murele au o valoare de 48 kcal la 100 g. Frunzele de Mur conţin taninuri, acizi organici (malic, lactoizocitric, succinic şi oxalic), peptide, substanţe colorante, flavonoide, inozitol, vitamina C.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Datorită conţinutului mai ridicat în tanin, cu calităţi astringente, murele sunt utilizate în diaree şi răguşeală.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumate ca atare, crude.
Sirop obţinut dintr-un kg de suc (din fructe zdrobite şi lăsate, pentru sucul lor, 24 de ore), la care se adaugă 900 g zahăr sau 1,2 kg miere; se fierbe până la consistenţa siropoasă.
Se utilizează şi extern, în gargarisme.
Observaţii.
Frunzele de mur fac parte din nomenclatorul plantelor medicinale {Folium Rubi Fruticosi), cu efect tonic, dar mai ales astringent, atât pentru uz intern, cât şi pentru uz extern.
Infuzia de frunze de Mur (o linguriţă la cană) este indicată în gastroenterite. enterocolite, în congestiile de hemoroizi, menoragii, metroragii şi în infecţii pulmonare.
Pentru uzul extern se folosesc, tot sub formă de infuzie, 2 linguri frunze la 200 ml apă, în amigdalite şi în angină, sub formă de gargarâ.
Mugurii şi rădăcinile se folosesc mai rar, tot ca astringente.

FRAGUL Şl CĂPŞUNUL

FRAGARIA VESCA L; FRAGARIA MOSCHATA DUCH (FAM. ROSACEAE)

Apreciat încă din Antichitate la romani, Fragul a fost studiat de marii medici-naturalişti ai secolelor XVII-XVIII, Lobelius şi Boerhaave, care i-au atribuit proprietăţi diuretice şi litotropice, iar Linne, părintele sistematicii, care s-a vindecat cu ele de o gută rebelă, le-a denumit la rândul său „o binefacere dumnezeiască".
Căpşunile au o compoziţie chimică şi proprietăţi medicinale asemănătoare cu frăguţele de pădure.
Fraga şi căpşuna nu sunt fructe propriu-zise, ele rezultând din îngroşarea receptaculului floral care devine cărnos şi include numeroase achene mici numite nucule.
La noi, în nordul ţării, există varietăţi de căpşuni care dau 2 recolte pe an, primăvara şi toamna.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Fraga şi câpşuna conţin cca 89% apă. Conţinutul în protide este relativ redus (0,8%), la fel ca şi cel în hidraţi de carbon (7%); în schimb, conţinutul în săruri de potasiu este destul de ridicat (140 mg%), iar în fosfor este de 30 mg%. Sodiul este prezent în cantităţi mici (2 mg%), calciul 25 mg%, iar Fe 0,9 mg%; substanţele uleioase sunt în cantitate de 0,150 g%, iar acidul salicilic este prezent în mici cantităţi (0,01 g/kg), la fel ca şi microelementele (sulf, siliciu, iod, brom). Conţinutul în vitamina C este în proporţie de 60-80 mg%. Fraga şi căpşuna mai conţin vitaminele Al.'Bl, B2 (0,05 mg%). între zaharuri predomină levuloza (cca 5%), ceea ce permite consumarea lor şi de către diabetici.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Indicaţiile vechilor medici şi naturalişti şi-au păstrat valabilitatea şi astăzi, fragile şi căpşunile fiind diuretice active, cu eliminare de acid uric; ele se recomandă în curele pentru afecţiunile renale (inclusiv litiaze), artritism, reumatism, cu un accent în plus pentru gută.
Efectul diuretic favorizează eliminarea toxinelor şi le face utile în tratamentul eczemelor şi al afecţiunilor dermatologice. Asupra aparatului digestiv, acţiunea este multiplă: uşor laxativă, de combatere a oxiurilor

şi cu efect favorabil în afecţiunile hepatice, inclusiv în litiaza biliară. Proprietăţile hipotensive le fac în acelaşi timp utile în ateroscleroză şi, în plus, prin efectele lor diuretic-depurative contribuie la eliminarea excesului de colesterol.
Datorită bogătiei în săruri minerale (cu deosebire de fier) ca şi datorită valorii nutritive mari, se recomandă caşecticilor şi, în tuberculoză, ca tonic şi remineralizant. Fragile şi căpşunile pot fi folosite şi de către diabetici în cure de primâvară, până Ia 300 g zilnic.
Pentru nediabetici, se recomandă cure de căpşuni 1-2 kg/zi, timp de 7-14 zile, în special pentru cei care suferă de constipaţie cronicâ, reumatism articular, gută sau nefrite, litiază urinară şi biliară.

Se vor evita de către indivizii care suferă de alergie la câpşuni şi fragi, deoarece declanşează puternice reacţii alergtce însoţite de urticarie.
Se pare că alergia la aceste fructe se datoreazâ unei deficienţe a mucoasei intestinale care devine permeabilă pentru unele protide existente în pulpa pseudofructului.
Cosmetică.
Şi căpşunile se numără printre fructele cele mai utilizate pentru măşti de frumuseţe, pentru diverse tenuri.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare, putându-se face cure cu 300-500 g pânâ la 1,5 kg pe zi, de preferinţă dimineaţa. în cazul oxiuriazei se mănâncă 500 g dimineaţa pe stomacul gol, fărâ a se mai consuma altceva până la prânz.
Sirop.
Măşti cosmetice cu câpşuni zdrobite, amestecate cu albuş de ou pentru tenul gras şi cu smântână pentru tenul uscat. Lapte nutritiv din suc de c&pşuni cu aceeaşi cantitate de lapte.
Observaţii.
Frunzele de Frag şi de Căpşun fac parte şi ele din nomenclatorul plantelor medicinale (Folium Fragariae).
Frunzele conţin tanin elagic (12-15%), fragarol, cvercitrinâ, citrol, săruri minerale, zaharuri, urme de ulei volatil şi vitamina C.
Ele reprezintă un produs antidiareic şi diuretic foarte eficient, cu proprietăţi dezinfectante ale câilor urinare.
Se utilizează sub formă de infuzie 1-2 linguriţe frunze uscate şi mărunţite la 200 ml apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
împreună cu frunzele de Zmeur, constituie un bun ceai alimentar de fiecare zi.

AFINUL

VACCINIUM MYBTILLUS L. (FAM. ERICACEAE)
Arbust răspândit pe suprafeţe întinse (afinişuri) în zona montană din ţara noastră, introdus experimental şi în cultură. La limita atât de apropiată între „medicament" şi „aliment", afinele reprezintă un bun exemplu, ele fiind şi veritabile produse fitomedicinale (Fructus Myrtilli), cunoscute încă din Antichitate şi, în acelaşi timp, şi alimente.
Dioscoride este primul care le-a indicat contra dizenteriei, deşi proprietăţile lor antidiareice se cunoşteau cu mult timp înainte.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Fructele de Afln contin cca 86% apă. Continutul în protide este relativ redus (0,6%), iar acizii organici sunt în proportie de cca 1%, dintre care acidul citric cca 0,9%, iar acidul benzoic, tartric şi malic între 0,05-0,15%. Contin cca 13% hidraţi de carbon, săruri de K (65 mg%), Ca (10 mg%), Na (l mg%), P (10mg%) şi Fe (0,7%), taninuri, pectine şi pectoze, o substanţă colorantă, mirtilina şi antocianozide, care joacă rolul de vitamina P.
Conţinutul în provitamina A este în jur de 20 mg%, în vitaminele Bl şi B2 şi în niacină între 0,02-0,04 mg% fiecare, iar vitamina C este clar reprezentată (cca 15 mg%).
Vitamina E există în cantitâţi mici. Ca săruri minerale, conţin K (50 mg%), calciu (10 mg%), fosfor, sulf, magneziu, mangan, fier (1 mg%).
Puterea energeticâ a fructelor crude este de 60 kcal, din care se resorb 90%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Datorită conţinutului în taninuri şi acizi organici — în special acidul benzoic, precum şi datorită conţinutului în substanţe antibacteriene, fructele proaspete sau uscate de Afin au un rol important în fitoterapia enterocolitelor, în dizenterie şi în colibaciloză (sindrom entero-renal).
în fructe, taninurile sunt combinate cu substanţe colorate, care se scindează în intestin prin hidroliză sub acţiunea unor enzime. Taninurile astfel separate protejează mucoasele, iar substanţele colorante potenţează acţiunea astringentă.
Mai mult, s-a demonstrat că extractul total de afine posedă remarcabile proprietăţi bacteriostatice şi bacteriolitice.
Prin această acţiune complexă, taninuri — substanţe colorante — substanţe fitoncide, dezvoltarea colibacililor (cauza diareii de fermentaţie) poate fi oprită într-o singură zi.
Fructele de Afin acţionează şi asupra bacilului lui Eberth şi al lui Gaertner.
De menţionat este şi faptul că proprietâţile bacteriostatice şi bacteriolitice se menţin şi după uscarea fructelor.
Un rol terapeutic important îl joacă glicozidele antocianice asupra aparatului circulator şi în special asupra vederii, aşa după cum au arătat cercetătorii francezi din Clermont-Ferrand, care au elaborat şi un produs farmaceutic pe această bază.
Nu este de neglijat nici acţiunea antihelmintică a fructelor de Afin şi în special în oxiuriază.
Fiind complet inofensive, se administrează în special copiilor, timp de 3 zile consecutiv, perioadă în care nu se consumă nici un alt aliment, cel mult 100 g lapte zilnic sau apă la cerere (în cazul tratamentului cu fructe uscate).
Atât asupra tubului digestiv cât şi asupra aparatului respirator, afinele au o acţiune anticatarală, în diversele stări inflamatorii ale acestor aparate.
Protectoare ale pereţilor vasculari, afinele sunt utilizate în hemoragiile datorate fragilităţii pereţilor vasculari, purpure, tulburări circulatorii (varice, arterite, sechele de flebită, afecţiuni coronariene, sechele de infarct), recomandându-se şi în ateroscleroză.
în afecţiuni hepatice au rol de regenerare a celulei hepatice.
Afinele au, de asemenea, rol hipoglicemiant, fiind utile ca antidiabetice.

Extern.
Tot datorită conţinutului mare în taninuri, afinele dau rezultate bune sub formă de gargarisme în faringite, stomatite, afte, candidoze bucale.

Tratamentul antihemoroidal intern se poate completa şi cu spălături locale sau comprese cu decoct sau macerat la rece.
în fine, au şi acţiune antieczematoasă.
Se recomandă şi în tratamentele rănilor sângerânde.

MOD DE INTREBUINŢARE

Cură de afine 300-500 g zilnic sau 100 g uscate (în practica populară, uscate sau macerate în alcool, ca antidiareic).
Decoct din o linguriţă de afine uscate la o cană sau macerat la rece din aceeaşi cantitate, timp de 8 ore, din care se beau 2 căni pe zi.
Pentru maturi, se poate folosi cidrul (slab alcoolic, din fermentare naturală) sau afinata, în cantităţi moderate.
Siropul preparat de preferabil cu miere.

Observaţii.
Frunzele sunt un produs medicinal reputat (Folium Myrtilli), fiind prezentate pe larg în lucrări de specialitate.
Conţinând mirtilină, supranumită şi „insulină vegetală", sunt printre cele mai eficace adjuvante antidiabetice din „farmacia naturii".
Ele sunt, ca şi fructele, bune antidiareice.

SOCUL

SAMBUCUS NIGRA L (FAM. CAPRIFOLIACEAE)
Arbustul atât de comun din câmpie până în zona de munte, înflorind abundent de la sfârşitul lui mai până la mijlocul lui iunie, este o plantă cu proprietăţi atât medicinale cât şi alimentare, folosindu-se în scopuri medicinale în principal fructele şi florile, într-o măsură mai redusă frunzele şi scoarţa, iar în scopuri alimentare fructele. în ultimii ani s-au făcut în zona Braşovului culturi experimentale, în scopul ameliorării fructelor.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Fructele coapte conţin 80-95% apă, rutozid, izocvercetină, antociani, aminoacizi, acizi organici: citric, chimic, malic, sichimic, taninuri, zaharuri (9,1%), vitamina C (65-120 mg%), vitamine din complexul B, vitamina A (300 |ig%), săruri minerale, în special potasiu (300 mg%).

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Fructele au în general aceleaşi proprietăţi medicinale ca şi florile, însă într-o măsură mai redusă.
Se consideră ca principală acţiunea sudorifică, sudoraţia — respectiv transpiraţia cutanată abundentă — având o influenţă pozitivă în numeroase afecţiuni, în primul rând în răceli, stări gripale, bronşite şi stări febrile.
în aceeaşi măsură, fructele de Soc au efecte favorabile în reumatism, ca şi în bolile eruptive, cum ar fi rujeola şi scarlatina. în afara efectelor sudorifice, fructele de Soc au şi o acţiune diuretică (de fapt, o componentă a efectului sudorific), ca şi uşor laxativă, prin conjugarea tuturor acestora ele fiind recomandate în combaterea obezităţii. Se mai citează efectul galactogog, respectiv de mărire a secreţiei lactate, fiind deci utile în perioada de alăptare.
în uz intern, au o acţiune specifică, respectiv de combatere a hemoroizilor.
Dau rezultate bune şi în tratamentul arsurilor.

Observaţii.
Fructele necoapte au un anumit grad de toxicitate, intoxicaţiile manifestându-se prin vomă şi diaree.
în caz de intoxicaţii, bolnavului i se dau lapte şi cărbune medicinal.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Decoct din o linguriţă de fructe coapte, proaspete la o cană cu apă; dupâ ce dă în clocot, se strivesc boabele şi se adaugă zahăr.
Se beau 1-2 căni pe zi (decoctul se poate face şi din fructe uscate).
Compot, dulceaţă, gem. Suc 50-100 mg/zi.
Cataplasme cu decoct concentrât (3050 g la un litru apă ca antiinflamator).
Din flori se prepară socata, băutură răcoritoare, analcoolică.

GRUPA FRUCTELOR USCATE

Grupa respectivă este eterogenă din punct de vedere botanic, fructele fiind diferite şi din punct de vedere al ^tructurii morfologice; caracterul comun este acela că de la acestea se consumă sâmburele, foarte concentrat în substanţe nutritive, cu conţinut redus de apă.
Deşi au valoare nutritivă mare, sub raport fitoterapic au importanţă redusă.
Sunt bogate în săruri de potasiu, calciu, fier şi fosfor şi în vitaminele Bl şi B2.
Din această grupă fac parte alunele, castanele comestibile şi nucile. Arahidele vor fi tratate în capitolul plantelor exotice.

ALUNUL

CORYLUS AVELLANA L (FAM. BETULACEAE)
Arbust formând tufărişuri întinse, în poieni, păduri, de la câmpie până la etajul montan mijlociu.
Se cultivă numeroase varietăţi cu fructele ameliorate. Lujerii tineri se folosesc pentru împletituri, iar lemnul este adecvat lucrărilor de strungărie. Mai există o specie de Alun, cunoscut sub denumirea de Alun Turcesc (Corylus colurna), din aceeaşi familie.
Este un arbust foios, spontan, megafanerofit până la mezofit, moderat termofil, întâlnit în special pe coaste însorite calcaroase, bogate în humus. La noi se întâlneşte în special în vestul Olteniei şi în sudul Banatului.
Este răspândit în Peninsula Balcanică, Asia Mică, Caucaz, până în Himalaya. Fructele sunt mai mari decât la Alunul comun, ajungând până la 2 cm în diametru, lat elipsoidale, turtite, muchiate. Compoziţia chimică este similară cu cea a Alunului comun (Corylus avellana).
La fel, recomandările terapeutice.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Alunele au un conţinut redus de apă, cca 3,5%, în schimb sunt foarte bogate în ulei (62%). Conţin cca 14 g% protide, 13 g% hidraţi de carbon, 635 mg% săruri de potasiu, 225 mg% calciu, 330 mg% fosfor, 3,8 mg% fier şi numai 2 mg% sodiu şi urme de cupru. Vitamina A se află în cantitate de 2 ug%, Bl 0,04 mg%, B2 0,20 mg%, niacină 1,4 mg%, iar vitamina C numai 3 mg%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
în primul rând, alunele au o valoare nutritivă foarte mare. Sub aspect energetic, 100 g alune au o valoare de 2890 kj, ceea ce este echivalent cu 690 kcal, din care se resorb 89%. Acest fapt fundamentează recomandarea alunelor ca energizant la bolnavii de tuberculoză şi la diabetici. Fără a se baza pe

experimentări ştiinţifice, unii autori consideră că alunele au proprietatea de a dizolva calculii renali. Uleiul de alune este considerat tenifug (favorizează eliminarea teniei). Alunele sunt recomandate tinerilor aflaţi în creştere, persoanelor anemice, femeilor în timpul gravidităţii, copiilor debili şi persoanelor de vârsta a treia.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare sau măcinate în amestec cu miere. Uleiul, ca tenifug, câte o linguriţă în fiecare dimineaţă, timp de 15 zile. Un aliment energetic natural pentru sportivi şi alpinişti se prepară din părţi egale de alune, nuci, stafide şi miere.

Observatii.
Frunzele de Alun (Folium Corylli) sunt considerate materie primă vegetală cu aplicabilitate terapeutică.
Ele au proprietăţi vasoconstrictive $i tonifiante venoase, cu aplicaţii în tratamentul varicelor şi edemelor la picioare.
Se utilizează sub formă de extract fluid în doze de 60-80 picături.
Sub formă de infuzie se recomandă extern în tratamentul plăgilor ulceroase varicoase.

CASTANUL DE CULTURĂ (comestibil)

CASTANEA SATIVA MILL. (FAM. FAGACEAE)
Specie mediteraneană care pe vremuri forma păduri întregi, la noi Castanul este întâlnit în zona Baia Mare, în depresiunile Tismana, Polovraci din Subcarpaţii Olteniei.
O interpretare romantică a originii numelui său botanic susţine că o frumoasă nimfâ din alaiul Dianei, Neea, cea castă (casta Neea), a căzut victimă pasiunii lui Jupiter care, urmărind-o cu asiduitate, a prins-o odată, când se depărtase de tovarăşele ei. De disperare, aceasta s-a sinucis, iar Jupiter a transformat-o în Castan.
Longevitatea Castanului depăşeşte 1000 ani.
Alimente foarte nutritive, castanele sunt totodată adjuvante în tratamentul unor afecţiuni.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Castanele fară coajă conţin cca 52%) apă, 2,6% ulei, 4%> proteine, cca 40% hidraţi de carbon, săruri de potasiu în cantităţi apreciabile, fier, magneziu, mangan, cupru, zinc, cantităţi reduse de sodiu, calciu, vitaminele BI şi B2 şi cantităţi destul de mari de vitamina C (cca 50 mg%>). Valoarea în kilocalorii este de 220 kcal la 100 g castane.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Bogate în tanin, castanele sunt un remediu pentru diareile benigne şi dizenterie.
Ele sunt tonice stomahice, stimulând digestia, precum şi antiseptice ale tubului digestiv.
Se recomandă în alimentaţia celor ce suferă de afecţiuni cardiovasculare şi renale, datorită conţinutului redus în sodiu. Castanele se recomandă, de asemenea, celor cu predispoziţie la varice şi hemoroizi.
Valoarea lor nutritivă le conferă.proprietâţi energizante şi remineralizante în asteniile fizice şi intelectuale.
Profesorul Heupke numeşte castanele „pâinişoare naturale".
Se recomandă în special copiilor şi celor în vârstă.
Extern.

In medicina populară, decoctul de castane se foloseşte contra degerăturilor sub formă de băi locale sau cataplasme.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Decoct din 15-20 g Ia un litru, lăsându-se în clocot numai 2-5 minute, după care se lasă la infuzat încă un sfert de oră; se beau 2-3 căni pe zi.
Sub formă de pireu de castane coapte sau fierte, după masa de prânz şi seara.

NUCUL

JUGLANS BEGIA L. (FAM. JUGLANDACEAE)
Adus din Persia de către romani în primele secole ale erei noastre, ajuns simbol al vieţii şi al fecundităţii, Nucul a găsit condiţii favorabile de dezvoltare în ţara noastră. Nucile au o valoare biologică foarte ridicată — sub raport energetic, plastic, favorizând unele funcţii metabolice.
Sunt recomandate în alimentaţia celor slăbiţi, a convalescehţilor, dar şi a omului sănătos.
Valoare rriedicinală se considera în trecut că are învelişul cămos sau pericarpul (Pericarpus Nucis Juglandis), de ale cărui proprietăţi terapeutice s-au ocupat în Antichitate Dioscoride, Pliniu cel Bătrân şi Galen.
în prezent se folosesc în acelaşi scop terapeutic, validat ştiinţific, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Nucile proaspete conţin cca 17% apă, iar cele uscate aproape deloc.
Conţinutul în protide este destul de ridicat (15%), iar în grăsimi foarte ridicat (63%).
Hidraţii de carbon sunt prezenti în proporţie de 14%, sărurile de Na (4 mg%>), foarte bogate în K (545 mg%), Ca (70 mg%), P (430 mg%), Fe (2,1 mg%), vitamina A (4 mg%), B2 (0,10 g%), niacină (1 mg%), iar vitamina C 15 mg%.
Valoarea în kilocalorii este de 705, din care cantitatea de energie resorbită este de peste 90%.
Extractul de nuci conţine şi acid omega-3, indicat în afecţiuni inflamatorii şi boli cardio-vasculare.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Cercetări mai recente asupra uleiului de nucă indică rolul acestuia în prevenirea aterosclerozei.
Pericarpul (coaja verde)* era utilizat ca tonic, stomahic, acţionând şi în stările catarale ale tubului digestiv.

* După ultimele cercetări, pericarpul (coaja verde) a fructelor, din cauza naftachinonei juglona, are proprietăţi mutagenice şi probabil carcinogene. Nu mai folosili. deci, dulceaţa de nuci verzi!
Contrar unor păreri generalizate, coaja verde de Nuc nu conţine iod.
Colorarea pielii când se curâţă nucile de pericarpul fructului se datorează juglonei şi pigmenţilor antocianici.

Prin conţinutul ridicat în tanin, are proprietăţi astringente care acţionează atât în diareile rebeie, cât şi în oprirea hemoragiilor, iar prin conţinutul în vitamina C, este şi antiscorbutic.
în afecţiunile renale se citează efectul adjuvant al pericarpului în litiazâ renală şi enurezis (incontinenţă urinară).
Mai aparte sunt proprietăţile diuretic-depurative ale pericarpului, fiind folosit de aceea ca antidot în intoxicaţiile cu compuşi de mercur, manifestate prin ulceraţii ale pielii şi ale ganglionilor.

Bune rezultate se obţin şi în combaterea oxiurilor şi limbriciior.
în fine, se citează utilizarea în reumatism şi gută.
Nu se mai utilizează intem.
Extern.
Sucul nucilor verzi poate fi utilizat pentru îndepărtarea negilor la copii, precum şi pentru tratarea celor scrofuloşi sau rahitici.
Băile cu coji de nucă se recomandă ca tonice.
Fiind astringente, atât nucile verzi cât şi pericarpul se recomandă sub formă de gargară în amigdalite.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Extern.
Decoct preparat din 80-100 g la un Iitru, care se adaugă în apa de baie sau cu care se face gargară. Pentru îndepărtarea negilor, aceştia se freacă uşor cu suc de nucă verde de 3 ori pe zi, dar nu mai mult de 3-4 zile.
Observaţii.
Frunzele de Nuc (Folium Juglandis) reprezintă o materie primă cunoscută pentru proprietăţile astringente, antidiareice şi tonice, în scrofuloză şi rahitism, precum şi ca adjuvante antidiabetice.
Se mai recomandă în leucoree, precum şi pentru combaterea transpiraţiei. în uz extern, sub formă de gargară în stomatite şi ca vulnerare.
Inflorescenţele, şi ele bogate în tanin, sunt antidiareice şi antihemoragice.
Miezul nucilor asociat în părţi egale cu miere este un aliment energetic aproape complet.

GRUPA FRUCTELOR EXOTICE

Este o grupă eterogenă în care sunt tratate fructele tropicale şi mediteraneene cele mai comune din aiimentaţia noastră.
Ele reprezintă o preţioasă sursă complementară de vitamine în perioada anotimpului rece.
Sunt cuprinse în acest capitol grupul hesperidelor (Lămâiul, Portocalul, Grape-fruitul, Mandarinul şi altele), apoi Smochinul (deşi izolat, este cultivat în părţile sudice ale ţării noastre), Curmalul, Bananul, Măslinul, alunele de pământ (arahidele), cultivate şi ele rar în ţară.
Dintre acestea, lămâile si portocalele sunt cele mai mult utilizate, fie ca atare, fie sub diferite forme: sucuri proaspete sau conservate, limonadă sau oranjadă în cofetărie sau coaja în industria lichiorurilor.

LĂMÂIUL

CYTRUS LIMON BURM. (FAM. RUTACEAE)
Originar din India. cunoscut din cărţile vedice sub numele de „nimbuka", Lămâiul a fost preluat de arabi care l-au botezat „limun", găsindu-şi o a doua patrie în partea sudică a Mediteranei, pătrunzând târziu în Europa, de vreme ce Ibn Bauthar nu îi citează într-o enumerare a plantelor cultivate în Spania. Se pare că în cultură a pătruns în Europa de-abia spre mijlocul secolului al XV-lea.
Gama recomandărilor sale terapeutice este de-a dreptul impresionantă, uneori chiar exagerată, atât pentru pulpa fructului, pentru suc, cât şi pentru coajă, în uz intern şi extern, în cosmetică, pentru prepararea uleiului esenţial sau a acidului citric.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Lămâile conţin 86-88% apă.
Dintre acizii organici: acidul citric (6-8% în suc), acidul malic, citrat de calciu şi de potasiu.

Conţinutul în protide este redus (0,5%), la fel ca şi cel în hidraţi de carbon (5%).
Sărurile minerale sunt reprezentate prin cele de Na (2 mg%), K (95 mg%), Ca (7 mg%), P (10 mg%), Fe (0,3 mg%), iar sub formă de oligoelemente: Si, Mn, Cu etc.
Dintre vitamine, pe primul loc se situează vitamina C (40^50 mg la 100 g fructe), apoi vitaminele B1,B2, B3A, E şi PP.
Uleiul volatil din coaja de lămâie este format din terpene (limonen, pinene, camfen, felandren, sesquiterpene etc), din linalil, acetat de linalil şi geranil, citronelol, citral, aldehide etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
în trecutul îndepărtat, lipsa din alimentatie a vitaminei C, în special din cea a marinarilor, provoca o boală cunoscută sub numele de scorbut. De aici şi denumirea de „acid ascorbic" dată pentru vitamina C.
Această vitamină joacă un rol important în vindecarea fracturilor prin fixarea calciului, în tulburări de circulaţie şi în special în prevenirea fragilităţii capilarelor, în hemoragiile subcutanate şi în hemoragiile gingiilor.
Carenţa în vitamina C dupe la insuficienţe corticosuprarenale, astfel încât consumul de lămâie măreşte capacitatea de apărare a organismului în bolile infecţioase.
Bactericide, datorită uleiului volatil, lămâile pot fi utilizate în infecţii digestive şi respiratorii.
Efecte bune se obţin în tratarea afecţiunilor hepatice, atât în refacerea parenchimului hepatic (în hepatite şi chiar în preciroză), ca şi pentru calmarea crizelor acute hepatobiliare.
Contrar unor păreri răspândite că ar mări aciditatea (prin conţinutul mare de acid citric şi gustul său acid) şi deci că ar fi contraindicată în hipoaciditate, ulcer gastric şi duodenal, lămâia are o reacţie bazică puternică, căci acidul citric este oxidat în cursul digestiei şi prin reacţiile din tubul digestiv se ajunge la carbonat şi bicarbonat de calciu.*

* De fapt, la citrat şi bicarbonat dc calciu.

Prin aceasta, sunt alcalinizante gastrice în gastrite hiperacide, ulcer gastric şi duodenal.
Valoarea lămâilor nu constă numai în aportul de vitamină C, dar şi în acidul citric care joacă un rol important în metabolismul celular, respectiv în ciclul lui Krebs.
Lămâile au multiple efecte şi în afecţiunile aparatului circulator.
Tonice cardiace, ele sunt active în scleroza arterelor cărora le redau elasticitatea, ducând şi la scăderea concentraţiei în colesterol; sunt deci indicate în ateroscleroză şi hipercolesterolemie.
Destul de remarcabile sunt şi proprietăţile hipotensive.
In afecţiunile vasculare, în special în cele ce afectază membrele inferioare (varice, flebite), lămâile sunt uu adjuvant util.
De asemenea, sunt antihemoragice îndeosebi în epistaxis (hemoragii nazale), hematurii, hemoragii digestive în care apar scaune cu melena.
Prin stimularea hematopoezei, acestea sunt antianemice, în acelaşi timp activând şi funcţia leucocitară.
Diatezele urice (litiaza urică, artritismul, guta, reumatismul) sunt printre afecţiunile care beneficiază cel mai mult de aportul lămâilor. Ducând la scăderea glicemiei, lămâile pot intra prioritar în regimul diabeticilor.
Ca remineralizante, ele se recomandă în special în tuberculoză.
Seminţele sunt un vermifug eficace contra oxiurilor.

Mai puţin cunoscută este acţiunea antimigrenoasă a lămâilor; în schimb, cunoaştem cu toţii efectul binefâcător al acestora în maladiile febrile. Numeroşi autori o citează ca armă importanta contra obezităţii.

Extern.
Sucul este printre cele mai bune remedii în afte, angină, amigdalită, în special la copii, ba chiar şi în otite, rinite, sinuzite.
Prin efectul lor antiseptic şi cicatrizant, lămâile se pot utiliza în plăgi infectate, erupţii şi furuncule, acţionând şi în calmarea înţepăturilor de insecte.
Tamponarea negilor şi herpesurilor cu suc de lămâie dă, de asemenea, rezultate pozitive.
Se citează şi utilizarea lor în degerături. Cosmetică.
Astringenţa sucului îl face utii pentru porii dilataţi (spaţiile intercelulare) şi punctele negre care apar la tenurile grase.
Ca adaos în ultima apă de spălat pe păr, dă supleţe şi strălucire părului.
Pentru cosmetica mâinilor, acestea se freacă cu felii de lămâie, care întăresc totodată unghiile casante.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare sau ca limonadă (mai ales în maladii febrile, ca răcoritor). Suc, în uz intern, pânâ la 200 g/zi, consumat cu miere sau adâugat în salate, ciorbe etc, iar în uz extern utilizat într-o multitudine de forme; aplicaţii cu suc ca atare sau diluat, în arsuri şi plăgi; tamponarea locului unde s-a produs înţeparea de insecte cu vată îmbibată în suc, procedeu recomandat şi pentru oprirea hemoragiilor nazale; frecţii ale porţiunilor cu degerături; picurarea câtorva picături în ureche (pentru otite), diluat 1:1 pe globul ocular (pentru blefarite) sau în narine, de mai multe ori pe zi, pentru rinita şi sinuzită.

Contra migrenelor se ia o ceaşcă de cafea în care se adaugă o felie de lămâie stoarsă; totodată se pun comprese cu felii de lămâie pe frunte.

Cura de lamâie se recomandă să se înceapă cu o lămâie pe zi, crescând zilnic consumul cu câte încă una, până se ajunge în ziua a zecea la 10 lămâi (sub diverse forme: limonadă, suc, în preparate culinare), apoi se descreşte până se ajunge din nou la o lămâie pe zi.

Decocţie, pentru calmarea crizelor hepatobiliare: o lămâie stoarsă se taie în bucăţi mici şi se fierbe în 300 ml apă, într-un vas acoperit, timp de 20 de minute.
Se strecoară, se îndulceşte şi se adaugă sucul stors.
Macerat la rece dintr-o lămâie zdrobita, cât mai bogată în sâmburi (care să fie bine mărunţiţi), timp de 2 ore, în apă cu miere. Se stoarce şi se bea seara la culcare, fiind recomandat contra oxiurilor.
Tot ca vermifug, 2 linguriţe de sâmburi zdrobiţi şi miere, pe stomacul gol în fiecare dimineaţă, timp de 5-6 zile.
Macerat la cald, dintr-o lămâie tăiată felii şi 2-3 fiori de Muşeţel, ce se lasă peste noapte într-o cană de apă; dimineaţa se strecoară şi se bea.
O sursă bună de calciu natural este coaja bine spălată şi fiartă, apoi pisată, care se lasă la macerat o săptămână în sucul de la două lămâi.
Se adaugă miere, după gust.
Se iau 3 linguriţe pe zi.

în afte, stomatite, amigdalite, fie tamponare cu o felie de lămâie, fie badijonări cu suc, fie se ţin în gură cât mai multe felii de lămâie cu miere şi apă.
Gargară cu suc diluat, în angine.
Oţet medicinal din coaja de la 2 lămâi macerate 8 zile în 200 ml oţet; se strecoară şi se fac badijonări de 2 ori pe zi, contra negilor.
Mască în cosmetică pentru tenuri grase, din suc, la care se adaugă un albuş de ou bătut.

PORTOCALUL

CITRUS AURANTIUM L (FAM. RUTACEAE)
Arbore originar din China şi India, adus în Europa în perioada cruciadelor şi răspândit în special în zona mediteraneană.
La fel ca şi Lămâiul, este o specie pretenţioasă faţă de temperatură, sol şi umiditate. Se dezvoltă bine chiar la temperaturi de +8-10°C, iar la înflorire are nevoie de +15, +18°C.
îngheaţă la -7°C.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Portocalele conţin până la 90% apă.
Protidele sunt în cantitate mică, doar 0,7%, iar hidraţii de carbon cca 9%. Sărurile de sodiu 2 mg%, cele de potasiu 130 mg%, de calciu 30 mg%, fosforul 15 mg%, iar fierul 0,4 mg%. Dintre vitamine, cantitatea cea mai mare este reprezentată de vitamina C (35-50 mg%), în timp ce vitamina A este de numai 11 mg%, vitamina Bl 0,06 mg%, vitamina B2 0,03 mg%, iar niacinul 0,2 mg%.
Acizii organici sunt în proporţie de 1,5-2,5 g%. Energia pe care o dau 100 g portocale fără coajă este de 39 kcâl, din care se utilizează 89%.
Necesarul zilnic de vitamina C este asigurat prin 100 ml suc proaspăt din pulpă de fruct.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Portocalele au multe recomandări comune cu lămâile. Având şi ele un conţinut destul de ridicat de vitamina C, măresc rezistenţa la boli infecţioase şi sunt indicate în carenţe de vitamina C şi ca remineralizante.
Au proprietăţi antihemoragice şi de protector vascular în fragilitatea capilară, tromboze şi vâscozitatea crescută a sângelui.
Se cunosc, de asemenea, proprietăţile lor uşor diuretice şi laxative.
Alte proprietăţi comune cu ale lămâiului sunt cele de hepatoprotector, uşor coleretic-colagogene. în fitoterapia aparatului digestiv, portocalele sunt indicate în dispepsii şi meteorism.
Portocalele au şi efecte depurative. Coaja, la rândul ei, este tonică, stomahică.

Extern.
Efectul uşor astringent, cumulat cu cel antiseptic, fac ca portocalele sâ fie recomandate şi în stomatite şi gingivite, precum şi în unele dermatoze şi eczeme.

Cosmetică.
Se utilizează în întreţinerea tenului, prevenind formarea ridurilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare.
Suc ca atare, iar în uz extern, tamponări în stomatite, gingivite, dermatoze. în scop laxativ, se fierbe coaja de la 2 portocale 30 de minute, apoi se aruncâ apa.
Se fierbe din nou în apă îndulcită (cu 200 g la un litru).
Se lasă să se usuce pe o farfurioară şi se consumă a doua zi dimineaţa.
Aplicaţii pe ten cu felii de portocale, 15-20 minute.

MANDARINUL

CITRUS NOBILIS. ANDR. (FAM. RUTACEAE)
Originar, de asemenea, din China, Mandarinul are fructe foarte asemânătoare cu Portocalul, ca gust şi compoziţie chimică.
Ca atare, şi recomandările terapeutice sunt similare, în plus — datorită conţinutului ridicat în brom — manifestă şi proprietăţi sedative.

GRAPE-FRUITUL

CITRUS PARADISII MACFAD. (FAM. RUTACEAE)
Bogat vitaminizante, fructele sale au recomandări comune cu ale lămâilor şi portocalelor.
Datorită gustului amărui, grape-fruitul este un tonic amar, foarte util pentru copiii debili, cu lipsă de poftă de mâncare. Conţine 0,5% protide, 4% acizi organici, 7% hidraţi de carbon, 130 mg% săruri de potasiu, 14 mg%, calciu, 10 mg% fosfor, 0,2 mg% fier, 32-35 mg% vitamina C, 2 mg% vitamina A şi cantităţi mici de vitamina Bl şi B2 (0,02-0,05 mg%).
Energia calorica dată de acest fruct este redusă: 23 kcal, la 100 g pulpă.

ALTE FRUCTE ŞI SEMINŢE EXOTICE

ANANASUL

ANANAS SATIVUS SCHULT, ANANASSA SATIVA Lindl. (FAM. BROMELIACEAE)
Din această familie, numai Ananasul se bucură de un renume alimentar deosebit.
Originar din America tropicală, în prezent se cultivă în toate regiunile calde şi în unele sere din zonele temperate.
Fructele de Ananas n-au fost cunoscute în Europa decât după redescoperirea Americii de către portughezi, care au introdus în cultură planta în India în 1594.
în secolul al XVIII-lea, un olandez a avut ideea să-1 cultive în sere şi a reuşit.
Se spune că olandezul a cultivat Ananasul în grădinile regale din Versailles în anul 1730, iar mai târziu, culturile au fost reluate în timpul lui Ludovic al XV-lea, iniţiativa fiind urrriată în multe oraşe mari din Europa.
Aceste culturi în sere reprezentau un lux, care a decăzut datorită extinderii culturilor în ţările calde care, prin preţul redus al fructelor exportate, au eliminat culturile din serele europene.

Din punct de vedere botanic, Ananasul reprezintă o curiozitate: fructele rezultă în urma reunirii fructelor a numeroase flori situate pe aceeaşi branchiolă.
Fructul de Ananas conţine 83-84% apă, 0,5% protide, cca 14% hidraţi de carbon, 0,67% acizi organici, bromelină, două cisteine similare ca acţiune bromelinei, acid cinamic, beta-cumaric, ferulic, polizaride, pectine, vitamina C, fibre vegetale.

Nu conţine grăsimi.
Valoarea în kilocalorii este de 62-100 g fruct.
După cum rezultă din compoziţia chimică, fructele de Ananas sunt foarte bogate în apă, au un aport caloric redus şi conţin foarte puţine substanţe minerale şi vitamine.
Totuşi, ananasul este singurul fruct care conţine un ferment de natură protidică, care are o remarcabilă proprietate de a disocia moleculele protidice din alimente (bromelina, enzimă proteolitică, comosaina şi ananaina).
Astfel, acest fruct poate stimula digestia protidelor şi, ca o consecinţă directă a acestui proces biochimic, este foarte util în dispepsii, pentru a combate atonia gastrică, achilia şi anorexia.
Intr-o oarecare măsură, fructele de Ananas înlocuiesc sucurile gastrice.

Se va consuma după mesele principale.

Acţiunea biologică a sucului de Ananas este datorată în principal conţinutului în bromelină şi în compuşi înrudiţi.
Un studiu recent a raportat că această substantă (bromelina) are şi acţiune antiinflamatoare, fibrinolitică, precum şi proprietatea de-a înlătura leziunile cutanate.

De asemenea, s-a demonstrat că inhibă agregaţia piastrinică şi interferează replicarea crescută a celulelor maligne.

Rezumativ, principalele efecte terapeutice ale fructelor de Ananas sunt:
• Acţiune antiedematoasă şi antiinflamatoare datorată bromolinei şi complexului fitoterapeutic din pulpa fructului în edemele datorate albuminuriei, în edeme traumatice, edeme pulmonare, contuzii, rupturi de ligamente sau muşchi, în insuficienţă venoasă etc.
• Acţiune favorabilă în celulite şi obezitate. O reţinere excesivă a sărurilor în ţesuturile subcutanate contribuie la depozitarea lipidelor în ţesuturile adipoase care contribuie la patogeneza celulitelor. O cură cu Ananas, care are şi acţiune diuretică, elimină atât sărurile cât şi apa în exces din ţesuturile subcutanate.
• Acţiune benefică în răni şi arsuri. S-a demonstrat clinic o îndepărtare a durerilor şi o mai rapidă refacere a ţesuturilor.

Considerăm necesar să subliniem faptul că numai sucul proaspăt de fructe de Ananas (obţinut prin presare sau la mixer) are aceste proprietăţi.

Enzimele din acest fruct sunt extrem de termolabile, iar sucurile sau compoturile conservate de Ananas, deşi au un gust plăcut, nu au nici o valoare sub aspect dietoterapeutic.

în prezent există produse standardizate obţinute prin liofilizare, sub formă de capsule operculate de 262 mg (titrate, la un conţinut de 1,53% asparagozid, prin metoda cromatografiei de înaltă performanţă), corespunzând la 4 mg de substanţe active.
Unul dintre aceste produse foarte bune este preparat în Laboratoarele Aboca din Italia.
Se administrează 4 capsule pe zi.
Se recomandă consumarea feliilor de ananas proaspete sau a sucului obţinut imediat dupâ presare. Se poate administra şi sugarilor.

BANANIERUL

MUSA PARADISIACA L; MUSA SAPIENTUM L; MUSA SINENSIS SAJOT; MUSA FEHIBERTERO ETC. (FAM. MUSACEAE)
Este o plantă anuală cu creştere impresionantă. Are înălţimea de peste 30 m, iar frunzele ajung la lungimi care depăşesc 2,5 m. Este o specie zigomorfă, florile masculine sunt de obicei situate în partea superioară a tulpinei, iar cele femele ceva mai jos. De fapt, acestea interesează, deoarece conţin în medie 20 de banane, a căror greutate poate ajunge până la 30 kg.
în cazuri excepţionale, la varietăţile de cultură, se inregistrează până la 250 fructe.

Deosebit de alte specii este faptut că, după rodire, planta moare.
Continuitatea speciei este asigurată de numeroşii lăstari bazali care se transplantează de către cultivatori. Iar în anul următor vor da noi plante viguroase, care vor rodi numai un an.
Nu vom intra în amănunte cu privire la cultura Bananierului, dar considerăm relevant faptul că într-un sol fertil producţia de banane poate atinge 50-70 tone la hectar.
Este, deci, o cultură foarte rentabilă.
Este semnificativ faptul că, în ceea ce priveşte conţinutul în glucide, fructele Bananierului înregistrează creşteri semnificative în timpul coacerii.
Astfel, dacă în primele două zile de la recoltarea fructelor mature, acestea conţin numai 2,31% glucide, în ziua a 8-a au 16,05%, iar în ziua a 12-a au un conţinut de peste 18% glucide.
Aceste date demonstrează valoarea nutritivă a bananelor, amidonul din ele transformându-se în glucoză, levuloză şi zaharoză.

Un kg de banane conţine 350 g coajă, 650 g pulpă proaspătă, care conţine, la rândul ei, 78 g apă, 250 g pulpă uscată, care la rândul ei conţine cca 22% apă. în ceea ce priveşte conţinutul în elemente minerale, în primul rând se plasează potasiul (0,850 g%), fosforul, sodiul, calciul, magneziul, iar ca microlemente, fierul şi cuprul.

Pentru a înţelege mai bine valoarea nutritivă a bananelor şi aportul lor în energie, mai prezentăm în continuare unele date analitice: o banană conţine 23% apă, 4,97% protide, lipide şi 67,04% glucide.

în ceea ce priveşte capacitatea în kilocalorii, 100 g de pulpă uscată au valoarea de 354.
Bananele proaspete au un conţinut scăzut în vitaminaC (1,218 mg%).

în concluzie, bananele nu pot fi considerate un aliment complet, din cauza conţinutului redus în substanţe azotate şi în substanţe grase, dar au un procentaj ridicat în amidon şi în zaharuri, ceea ce explică folosirea lor ca aditiv important în alimentaţie.

în ţările tropicale, bananele verzi, bogate în amidon, reprezintă alimentul dc bază în preparatele culinare în locul cartofului care nu creşte în aceste regiuni.

Dacă facem o comparaţie între cartofi şi bananele alimentare, apelând la statistică, vom obţine următoarele cifre:
— bananele conţin 75,3% apă;
— cartofii conţin 84,6% apă;

— bananele conţin 1,3% protide;
— cartofii conţin 0,4% protide;
— bananele conţin 0,6% lipide;
— cartofii conţin 0,5% lipide;
— bananele conţin 22% glucide;
— cartofii conţin 14,2% glucide.

Deci, valoarea nutritivă şi energetică a bananelor este superioară celei a cartofilor.
Din punct de vedere fitoterapeutic, vom prezenta în primul rând concluziile medicilor indieni cu privire la această specie: cenuşa din întreaga plantă este considerată ca antiacid, fiind recomandată în calmarea durerilor abdominale, în primul rând pentru a potoli senzaţia de sete în holeră; este recomandată şi în combaterea crizelor de ulcer şi ca antihelmintic.

Planta este recomandată în disfuncţii de natură nervoasă, cum ar fi isteria şi epilepsia, în diaree şi dizenterie, ca antidot în intoxicaţiile cu opiu, iar ca purgativ, în combinaţie cu iaurtul, în părţi egale, câte o uncie (23,3 g) din fiecare.
Extern, se aplică ca stiptic în diverse răni.

Extractul apos preparat din lăstari se aplică sub formâ de cataplasme în arsuri şi ulceraţii.
Rădăcina plantei este considerată ca tonică, coleretică şi antiscorbutică, iar sucul rezultat din presarea rădăcinii se recomandă în retenţiile urinare (anurie), iar în combinaţie cu iaurtul şi cu zahărul în părţi egale, în tratamentul gonoreii sau al altor boli venerice.
Sucul obţinut prin presarea florilor se recomandă în dismenoree şi menoragii.

în diabet se recomandă introducerea în alimentaţie a florilor fierte.

Fructele Bananierului sunt considerate ca antiscorbutice, afrodiziace, diuretice şi laxative.

Dorim să facem o precizare pentru cei interesaţi: bananele verzi, necoapte sunt hipoglicemiante, în timp ce bananele coapte sunt hiperglicemiante.
Deci, utilizarea lor în alimentaţia zilnică trebuie făcută cu discernământ.

MANGO

MANGIFERA INDICA L (FAM. ANACARDIACEAE)
în ţările de origine (ecuatoriale şi tropicale) se cultivă în prezent peste 300 de varietăţi pentru fructele gustoase, mult apreciate atât pe plan local, cât şi pentru export.
Greutatea fructelor se situează între 200-500 g, dar sunt varietăţi care ating până la 2 kg.

Cele mai apreciate fructe provin de la speciile Mangifera elephantiana Lour şi Mangifera siamensis Lour.
în India, Malaezia, Indochina şi alte ţări şi zone, arborele de Mango este considerat şi ca plantă medicinală.

Frunzele fragede sunt recomandate în diaree şi diabet.
Infuzia de frunze şi scoarţa ramurilor este astringentă, fiind folosită ca apâ de gură în stomatite şi paradontoză.

Datorită conţinutului ridicat în taninuri, scoarţa are o acţiune benefică asupra mucoaselor; se recomandâ în menoragii, în tricomonază şi în secreţiile muco-purulente uterine şi intestinale, în dizenterie, ca hemostatic, în general, în afecţiuni cutanate, difterie etc.
Fructele necoapte sunt bogate în acizi organici şi vitamina C şi sunt recomandate ca antiscorbutice (în unele ţări avitaminoza C mai reprezintă încă o problemă), diuretice, laxative, în cura de slăbire.

Coaja coaptă a fructului imatur se recomandă amestecată cu zahăr în menoragii şi dizenterie.
Seminţele decorticate conţin o mare cantitate de acid galic, un astringent preţios în dizenteriile cronice, în diaree, hemoroizi, tricomonază vaginală, menoragii, hemoragii de natură diferită etc. Din păcate, noi beneficiem foarte puţin de proprietăţile şi valoarea nutritivă a fructelor de Mango.

RODIA

PUNICA GRANATUM L. (FAM. PUNICACEAE)
Arbust originar din Persia şi Mesopotamia, introdus în Europa de cartaginezi, se cultivă în toate regiunile mediteraneene.
La noi se cultivă pe alocuri, în special ca arbust ornamental, datorită florilor abundente, mari, frumoase, de culoare roşie. Rezistă bine şi în timpul iernii, în special în sudul ţării: Băile Herculane, Bucureşti şi în Dobrogea la Techirghiol.

Creşte spontan la Buziaş.
în trecut se utiliza foarte mult ca plantă medicinală, folosindu-se scoarţa de pe rădăcini sau de pe ramuri, în combaterea paraziţilor intestinali, acţionând în special asupra teniei (Taenia serrata), ascarizilor şi ankylostomelor.

în medicina tradiţională indiană, pe lângă folosirea pentru efectele tenifuge, se utilizează şi în prezent ca febrifug, în leucoree şi în hemoragii pasagere.
Bobocii florali se utilizează în gonoree, tricomonază, în diarei cronice, în dizenterie (în special la copii), în bronşită etc.

Sub formă de pudră fină sau infuzie, se recomandă în tratamentul paraziţilor intestinali din genul Stringylus, Strongyloides.

Acţiunea antihelmintică se justifică prin prezenţa în scoarţa rădăcinii a alcaloizilor 1 — peletierina, d — peletierina, un derivat al tropioninei numit pseudo-peletierină.

Mai conţine tanin elagic, acid betulinic, fridelină, betasitesterol, oxalat de calciu, minerale.
Fructele sunt comestibile şi nu conţin alcaloizi, ci zaharuri, acid citric, acid malic, vitamina C, tanin etc.
Nu au proprietăţi tenifuge, deoarece nici fructul şi nici coaja fructului nu conţin derivaţi ai peletierinei, care sunt contraindicaţi la cei care suferă de nevroze, la femei gravide şi la copii.

Se consumă ca atare, sunt dulci-acrişoare, răcoritoare şi se utilizează în special la prepararea şerbetului şi a siropurilor.
Tot din medicina tradiţională indiană este de reţinut indicaţia utilizării seminţelor pisate şi amestecate cu lapte pentru dizolvarea calculilor şi a nisipului, din rinichi (de altă natură decât cea oxalică), în special la femeile gravide care suferă de această afecţiune.

SMOCHINUL

FICUS CARICA L (FAM. MORACEAE)
Smochinul este bine cunoscut şi apreciat încă din Antichitate. Egiptenii îl considerau medicament, Biblia îl evocă adesea şi este pomenit şi de Horaţiu.
în sudul şi în vestul ţării s-au făcut încercări reuşite de introducere a Smochinului în cultură.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Fructele proaspete coapte conţin până la 84% apă, iar cele uscate aproape deloc.
Conţinutul în protide este de 3,5%, foarte ridicat în hidraţi de carbon — zahăr invertit (61%), la fel ca şi în potasiu (840 mg%).
Sodiul se află în fruct în proportie de 40 mg%, calciul 190 mg%, foşforul 105 mg%, iar fierul 3,3 mg%.
Vitamina A este 10 u.g (micrograme)%, Bl 0,10 mg%, B2 0,10 mg%, niacină 1,1 mg%.
Conţine mici cantităţi de vitamina C, magneziu şi brom.
Sub aspect energetic, smochinele uscate conţin 260 kcal, din care se resorb peste 90%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Proprietăţile pectorale sunt dominante, fructul fiind un emolient şi expectorant recomandat în bronşite, laringite, traheite, pneumonii.
Fiind emoliente, smochinele au o acţiune utilă şi în alte tipuri de cataruri, de pildă în cel intestinal şi urinar.
Au, de asemenea, proprietăţi laxative şi diuretice.

Extern.
Tot prin proprietăţile emoliente se explică şi recomandarea lor în stomatite, gingivite, inflamaţii ale gâtului.
De asemenea, sunt utile în abcese dentare, furuncule.
Pentru zonele de la noi unde cresc exemplare de Smochin, sucul lăptos al smochinelor verzi este activ în combaterea negilor şi bătăturilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumate ca atare, fiind recomandate în special sportivilor, copiilor şi celor vârstnici.
Decoct expectorant cu 2-3 fructe la cană, 2 căni pe zi. Sirop, din 500 g la un litru de apă.
Se fierbe pe baia de apă până se reduce la jumătate.
Se strecoară şi se adaugă 250 g miere. Se ia câte o linguriţă de 2-3 ori pejzi.

în vechime, latexul fructelor imature de Smochin servea la prepararea brânzeturilor şi la frăgezirea cărnii.
Aplicaţii cu rol maturativ al furunculelor, de favorizare a colectării puroiului („coacere") — smochine calde sau cataplasme din fructe fierte în apă sau lapte.
Aplicaţii repetate (de 3 ori pe zi, timp de 5-6 zile) pe negi şi bătături cu suc obţmut din fructele tinere.

Observaţii.
Frunzele de smochin au şi ele unele întrebuinţări terapeutice ca expectorant, în tulburări circulatorii şi sunt emenagoge (reglarea ciclurilor) sub formă de infuzie 20-30 g la litru.

Ramurile tinere, sub formă de decoct (cca 2 linguri de rămurele tăiate mărunt la 250 ml apă), constituie un bun laxativ şi diuretic, care se poate da şi la copii.

CURMALUL

PHOENIX DACTYUFERA L (FAM. PALMAE)
Palmier exotic cu port arborescent, răspândit în zona tropicală, subtropicală sau chiar mediteraneană (Algeria, Tunisia). Curmalele — fructele Palmierului — au fost numite „hrana pământului". în Valea Iordanului erau atât de răspândite, încât Ierihonul era cunoscut drept „cetatea palmierilor" (Deuteronom 34:3).

Simbol al speranţei şi al supravieţuirii (vezi chiar denumirea sa latinească — Phoenix dactylifera), Palmierul roditor de curmale este menţionat şi într-unul din psalmii lui David (Vechiul Testament): „Drepţii vor odrăsli ca Finicul (palmierul, n.n.) (...). Sădiţi în casa Domnului, ei vor da mlădiţe (...). Chiar şi la bătrâneţe, ei vor avea rod." (Psalmul 92: 13-15).

Legenda spune că Sfântul Cristofor a folosit un toiag din lemn de Palmier când 1-a condus pe pruncul Iisus peste râul năvalnic. Iisus i-a spus să-şi înfigă toiagul în pământ, iar din acesta a crescut un Palmier, miracol care a dus la convertirea lui Cristofor.
La intrarea în Ierusalim, Iisus a fost întâmpinat de popor cu frunze de Palmier, ca semn al iubirii şi al renaşterii spirituale. Se mai povesteşte că îngerii le aduceau ramuri de palmieri martirilor creştini, pentru a le conduce sufletele spre cer.
Chiar şi azi, frunzele de Palmier sunt folosite la marile praznice, atât la evrei, la sărbătoarea Tabemacolelor, cât şi la creştini, în Duminica Floriilor şi la Paşti.
La noi se cultivă în sere sau ca plantă ornamentală de apartament.
Se cunosc mai mult de 200 de varietăţi.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Apă 24-33%, protide 2%, hidraţi de carbon cca 50%, săruri minerale, derivaţi cumarinici, vitamine: A, D, Bl, B2.
Conţinutul în fier este de 4-5 mg%, iar în magneziu de 63 mg%.
Valoarea nutritivă este exprimată în 350 kcal la 100 g fructe uscate.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Curmalele au proprietăţi pectorale şi emoliente apreciabile, favorizând expectoraţia, tonic-nervine şi musculare. Sunt recomandate în perioada de creştere, în sarcină şi după bolile infecţioase.
Dau rezultate bune în astenie fizică şi intelectuală şi în anemie.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumate ca atare.
Infuzie din 50 g la un litru de apă, bându-se 2-3 căni pe zi.
Observaţii.
Sâmburii de Curmal se pun la germinat în ghivece şi se udă din când în când.
Germinează după 3-4 luni şi se obţin palmieri ornamentali pentru interior.

MĂSLINUL

OLBA EUROPAEA L (FAM. OLEACEAE)
Cu silueta sa de o nobleţe aparte şi cu un aspect deosebit de decorativ, Măslinul este un simbol al păcii şi al înţelepciunii, bucurându-se de un adevărat cult din partea locuitorilor anticei Eliade.
El poate fi considerat totodată un simbol al altruismului şi al grijii faţă de generaţiile următoare, căci, datorită longevităţii sale, ca şi faptului că fmctifică tardiv, cel ce 1-a plantat se bucură mai puţin de roadele lui decât urmaşii.
Importanţă terapeutică are îndeosebi uleiul de măsline.
Măslinul este cultivat în regiunea mediteraneană, în Asia de Vest, în America Centrală şi de Sud, în Africa de Sud şi în Australia.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Măslinele proaspete conţin până la 75% apă, iar cele uscate aproape deloc. Protidele sunt în proporţie de 0,17-1% în măslinele crude, iar în cele uscate până la 3%. în măslinele verzi, cantitatea de grăsimi (ulei) este de 15%, iar în cele mature, uscate este de 58%. Conţin între 1-3,6% celuloză, în funcţie de stadiul de maturitate. Sunt bogate în săruri minerale, potasiu (până la 1 g%), calciu, fier, cupru, magneziu, sulf, fosfor, mangan etc. Sunt prezente vitaminele: A,B1,B2, C şi E (8 mg%).
Valoarea calorică este, pentru 100 g măsline, de 224 kcal, iar pentru ulei 900 kcal.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Uleiul de măsline, obţinut prin presare la rece, este în primul rând nutritiv, dar este util ca adjuvant în afecţiuni hepatice, cu deosebire în dischineziile biliare, deoarece are un efect colagog.
Este, de asemenea, util în insuficienţă hepatică, în colici hepatice, precum şi pentru eliminarea calculilor biliari.
Având proprietăţi emoliente şi formând o peliculă protectoare Ia suprafaţa tubului digestiv, este utilizat în stări iritative sau cataruri stomacale şi intestinale.
Pentru că această peliculă împiedică absorbţia la nivelul intestinului, se recomandă şi ca antidot contra unor otrăvuri.

în doze moderate, se manifestă ca un foarte bun laxativ, fără a produce colici.
I se mai citează şi efecte antihelmintice.

Extern.
în amestec cu albuş de ou, este un remediu contra arsurilor.
Uleiul de măsline calmează imediat durerile şi ajută Ia cicatrizare.
Dă bune rezultate în masaje ale gingiilor în parodontoză.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Administrare ca atare, câte o lingură de supă dimineaţa devreme, eventual în amestec cu suc de legume sau fructe şi, dacă este posibil, să se stea în repaus, culcat pe partea dreaptă, 15-20 minute, în afecţiuni hepatice, sau doze de 20-40 g pentru efectul laxativ şi în aceleaşi doze ca antihelmintic.
Pentru tratarea arsurilor, uleiul de măsline se amestecă cu albuş de ou şi se unge locul afectat.

Pentru tratarea parodontozei se masează gingiile după badijonări cu tinctură de Propolis sau decocturi de plante care au un conţinut bogat în taninuri (coajă de Stejar, Salcie, Nuc etc), cu ulei de măsline de 2-3 ori pe zi.
In furuncoloze se fac cataplasme cti măsline coapte, pisate, aplicate Iocal, pentru a accelera maturaţia.

ARAHIDELE

ARACHIS HYPOGAEA L. (FAM. LEGUMINOSAE)
Specie erbacee originară din America de Sud, cu o maturare foarte aparte a fructului, care îşi pleacă pedunculul, astfel încât ultima fază a coacerii se produce în sol, de unde şi denumirea de „alune de pământ".
în prezent se cultivă în Asia, India, China, Africa, America de Nord şi de Sud, în Europa (Italia, Spania, Grecia etc).
Fructele fiind extrem de nutritive, se fac încercări de introducere în cultură şi la noi în ţară.
Proprietâţile medicinale sunt moderate.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Conţin apă 3,5-6,5%, protide 24-30% şi grăsimi 45-52%.
Hidraţii de carbon sunt în proporţie de 18%.
Aceste componente principale le conferă importante proprietâţi energetice: 650 kcal la 100 g arahide.
Ele mai conţin: sodiu 6 mg%, potasiu 780 mg%, calciu 65%, fosfor 410 mg%, fier 2,3 mg%.
Uleiul de arahide conţine peste 15% acizi graşi nesaturaţi.
Alunele de pământ conţin şi vitaminele Bl (0,25 mg%), B2 (0,14 mg%) şi niacină (14,3 mg%).

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Foarte nutritive, alunele de pământ constituie un remediu util în astenii şi surmenaj.
Prin conţinutul extrem de ridicat al uleiului în acizi graşi nesaturaţi, ele sunt importante în scăderea colesterolului şi, prin aceasta, şi în ateroscleroză.
Datorită conţinutului în tanin, sunt antidiareice.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumate ca atare, după o uşoară prăjire.
După o prâjire prea avansată, uleiul se transformă în acroleină — substanţă foarte nocivă în special pentru ficat (hepatotoxică, carcinogenă).
Preferabil este să se consume neprăjite.

SUSANUL

SESANUM INDICUM L. (FAM. PEDALIACEAE)
Este o plantă anualâ erbacee, mult cultivată în regiunile tropicale şi mediteraneene.
Este menţionată în scrierile lui Herodot, Teofrast şi Pliniu cel Bătrân.
începând din anul 1956 s-au făcut încercări şi la noi de introducere în culturi, dar în prezent seminţele de Susan provin în mare parte din import.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Seminţele conţin substanţe grase (48-65%), substanţe proteice (24%,), substanţe extractive neazotate (1418%), vitaminele B, D, E, F.

Uleiul este format din glicerid-esteri ai acizilor oleic, linoleic, palmitic, stearic, arahinic, linoceric, fitosterine, alcooli superiori, compuşi nesaponificabili, sezamol şi sezamolin. (C. Pârvu, 1997).

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Se foloseşte la garnisirea produselor de patiserie şi simigerie.
Intră în procesul de fabricare a indigoului şi penicilinei.
Din uleiul de Susan se fabrică cele mai fine săpunuri.
Din plantă se extrag substanţe odorante parfumate, iar din funingine tuşuri fine.
în ţările de origine, această specie are numeroase utilizări medicinale.
Deoarece frunzele, datorită substanţelor mucilaginoase pe care le conţin, sunt emoliente, se folosesc în afecţiunile respiratorii, în colera infantilă, în diaree şi dizenterie, în amenoree şi dismenoree, în cataruri, cistite etc.
Seminţele sunt emoliente, laxative şi diuretice.
Se folosesc în constipaţii cronice şi în hemoroizi.
Uleiul din seminţe are proprietăţi demulgente şi emenagoge şi este folosit în special în dizenterie şi în afecţiuni ale căilor urinare.
Se foloseşte în doze mici, 2-3 g, în doze mai mari fiind avortiv.
Uleiul se mai foloseşte sub formă de fricţiuni în migrene şi ameţeli (vertij), în special combinat cu uleiuri esenţiale (de conifere, Eucalypt, Levănţică, Mentă).

VIŢA DE VIE

VITIS VINIFERA L (FAM. VITACEAE)
Plantă cu mare răspândire şi importanţă nutriţională.
Se clasifică aparte datorită biologiei ei specifice.
Viţa de vie, simbol al bucuriei, prezentă în atâtea practici cultice înfăşurând toiagul lui Bachus, a fost cunoscută din vechime şi pe meleagurile noastre, unde a găsit cele mai bune condiţii.
Se spune, nu ştim cu cât temei istoric, că în vremea strămoşilor noştri geto-daci, s-a luat măsura stârpirii viţei de vie, produsele ei abundente influenţând îh rău vitejia luptătorilor.

„Eu sunt vinul cel adevărat", a spus Iisus, a cărui primă minune a fost preschimbarea apei în vin.

La Cina cea de Taină, El a fost cel care a spus că vinul va simboliza Sângele Său, instituind astfel sacramentul vinului.
în parabola Bunului Samaritean, vinul este menţionat direct ca fiind aliment tămăduitor: „i-a legat rănile, turnând pe ele untdelemn şi vin". (Luca, 10:34)

Licoarea strugurilor este deseori pomenită în textele Scripturii: „Fost-am lovit, dar nu m-a durut, bătut am fost, dar n-am simţit nimic. Când mâ voi scula din somn, voi cere iarăşi vin." (Pildele lui Solomn, 23:35).

însuşi Apostolul Pavel îl sfătuieşte pe Timotei în Epistola întâi: „Nu bea numai apă, ci foloseşte-te de puţin vin: pentru stomacul tău şi pentru desele tale slăbiciuni." (Epistola I a Sfântului Apostol Pavel către Timotei, 5:23).

Erau astfel recunoscute proprietăţile sale stimulative, în doze mici: „Vinul care înveseleşte inima omului şi untul de lemn care face să strălucească faţa lui." (Psalmul 104:15).

Sau, dimpotrivă, sedative, dacă este folosit în cantităţi mari: „Daţi băutură îmbătătoare celui gata să piarâ şi celui cu sufletul amărât, ca să bea şi să uite sărăcia lui şi să nu-şi mai aducă aminte de chinul lui." (Pildele lui Solomon, 31:6-7).
Se poate afirma că, şi din punct de vedere fitoterapeutic, Viţa de vie are o importanţă deosebită.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Conţinutul în apă al pulpei de strugure este de 72-73%, zaharuri fermentescibile 22%, acid tartric liber 0,29%, alţi acizi organici 0,30-0,35%, protide 0,7%, hidraţi de carbon 16%, sodiu 2 mg%, potasiu 255 mg%, calciu 20 mg%, fosfor 25 mg%, fier 0,5 mg%, vitamina A 5 mg%, vitamina Bl 0,05 mg%, vitamina B2 0,03 mg%, niacină 0,2 mg%, vitamina C 3 mg%, taninuri (în pieliţă) 1,2%. Valoarea energetică a 100 g struguri este de 70 kcal, din care se resorb în organism 90%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Strugurii au un rol deosebit asupra aparatului digestiv, atribuindu-li-se proprietăţi tonic-aperitive, stomahice, fiind utili în dispepsii, atonii gastrointestinale. Efectul lor este de asemenea binefăcător şi în hepatite sau chiar în ascitele consecutive unor hepatite, deoarece au totodată şi proprietăţi coleretic-colagoge.

Proprietăţile diuretice şi depurative marcante fac din struguri un adjuvant de preţ în afecţiunile renale (inclusiv litiaze), în bolile de piele, artritism, reumatism şi gută.
Asupra aparatului cardiovascular au o acţiune hipotensoare şi de scădere a colesterolului în colesterolemie şi ateroscleroză.
Pentru influenţa favorabilă asupra metabolismului, se recomandă în obezitate şi avitaminoze.
Mai sunt şi variaţii în funcţie de sol şi varietăţi.
Astfel, strugurii mai acizi de pe soluri reci, argiloase, mai improprii pentru viţa de vie, sunt laxativi sau chiar purgativi, pe când la cei crescuţi pe soluri calcaroase predomină proprietăţile diuretice şi depurative.

După varietate, cei albi sunt stimulenţi, cei negri sunt astringenţi datorită taninului şi în mod deosebit tonici. Sucul de aguridă are proprietăţi diuretice marcante, combate obezitatea, iar diluat cu apă dă o băutură revigoratoare.
Strugurii stafidiţi au proprietăţi pectorale, calmând tusea.

Extern.
Turtele rezultate de la pasarea struguribr se pot utiliza pentru atenuarea durerilor de gută, reumatism, sciatică. Cosmetică. Mustul reprezintă un remediu util pentru întreţinerea tenului.
Cu totul aparte este indicaţia privind „camuflarea" încărunţirii părului.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumaţi ca atare (în obezitate 2 zile pe săptămână doar 1,2 kg struguri zilnic).
Cura de must (importantă pentru efectul diuretic, depurativ şi antisclerotic): se începe cu 0,5 litri zilnic, în 3 reprize, cu o oră înainte de mese, apoi se creşte progresiv până se ajunge, după cca 2 săptămâni, la 2 litri zilnic, cantitate care se menţine astfel 2-3 zile fără a se mai consuma altceva.

După acest nivel maxim se revine apoi la cantitatea iniţială de care se profită cât mai ţin strugurii.

Cataplasme cu turte rămase de la presarea strugurilor.
Loţionâri cu o cârpă curată îmbibată în suc, se lasă 10 minute pe ten, apoi se şterge cu apă călduţă cu un praf de bicarbonat de sodiu.

Pentru „mascarea" încărunţirii, se fierb 4 g sulfat de fier în 250 ml vin roşu.
Se piaptănâ părul cu pieptănul umectat în această soluţie câteva minute pe zi, timp de 15-20 de zile, apoi se continuă de 2 ori pe săptămână.
Observaţii.
Fnmzele sunt foarte astringente şi prin aceasta utile în diarei cronice, hemoragii, sângerări la nivelul mucoasei nazale, alterări ale pereţilor venoşi (varice, hemoroizi).
în cură de lungă durată, frunzele de Viţă de vie se citează a fi utile în celulită, obezitate.
Cele cu nuanţe roşietice se recomandă în combaterea hemoragiilor uterine şi ca fortifiant.
Se folosesc sub formă de decoct, din 2 linguri la o cană de apă, bându-se 3 cani pe zi: prima dimineaţa devreme, celelalte 2 înainte de mese.
La rândul sâu, seva abundentă de primăvara, numită atât de romantic „plânsul Viţei de vie", este un produs util în spălături oculare, în conjunctivite şi alte stări iritative oculare, fiind considerată totodată tonică, cicatrizantă şi antihemoragică.
Litiaza renală şi litiaza biliară sunt influenţate, de asemenea, favorabil.
în uz extern, este antiseptică şi cicatrizantă a rănilor.

CAP.5 PRINCIPALELE LEGUME, SEMINŢE ŞI CEREALE DIN ALIMENTAŢIE

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ RĂDĂCINILE TUBERIZATE

Reprezintă o grupare eterogenă din punct de vedere botanic, majoritatea plantelor fâcând parte din familia Umbelliferae (Morcovul, Pătrunjelul, Păstârnacul, Ţclina)*, celelaltc reprezentând familia Cruciferae (Ridichea şi Hreanul) şi Chenopodiaceae (Sfecla roşie).

* De la Pătrunjel şi Ţelină se consumă curent şi frunzele, ele urmând a fi tratate şi în subcapitolul în care se descriu legumele dc la care se folosesc frunzele.

Toate aceste plante au comun faptul că sunt bienale (exceptând ridichile de vară care sunt anuale), formând în primul an o rădăcină pivotantă, iar în anul al doilea o rădăcină tuberizată, prin dezvoltarea intensă a unui parenchim de depozit.
Substanţele de rezervă care se depun la acel nivel conferă rădăcinilor tuberizate importante proprietăţi nutritive.
în acelaşi timp, datorită conţinutului în substanţe active, enzime, vitamine, săruri minerale şi microelemente, precum şi în uleiuri volatile, legumele din această grupă au şi o valoare terapeutică remarcabilă, în special Morcovul, Pătrunjelul, Ţelina, Hreanul şi Ridichile de iarnă pot fi considerate, în sensul larg al cuvântului, drept plante medicinale.

HREANUL

AP.MORACIA LAPATHIFOLIA GILIB. Sin. Armoracia rusticana (LAM) G.M. Sch. (FAM. BRASSICACEAE CRUCIFERAE)
Nu degeaba Hreanul ocupă un loc important în galeria plantelor medicinale analizate în opera sa de flamandul Oodoens, unul din marii medici şi naturalişti ai Renaşterii.
De altfel, până de curând, era considerat numai ca plantă medicinală, calitate în care este menţionat încă de Pliniu cel Bătrân, fiind inserat în unele farmacopei.
Ierburile amare de la Cina cea de Taină sunt simbolizate, uneori, de Paşti, de un singur aliment: hreanul.
Se utilizează rădăcinile, care au proprietăţi stimulente.
între excitant, stimulent şi iritant este însă numai un pas, mai mare sau mai raic, în funcţie de concentraţie şi subiect.

Depăşind dozele moderate sau medii, se ajunge la efecte nedorite, iritaţii ale parenchimului rinichilor, ale mucoasei gastro-intestinale şi ale sistemului nervos.

Hreanul este contraindicat pentru cei suferinzi de hemoroizi, hemoptizie, dereglări de ritm cardiac, stări congestive.
în măsură mai redusă se utilizează şi frunzele, un bun conservant natural pentru murături.

Rădăcina de Hrean conţine cca 2% protide, 8% hidraţi de carbon, săruri minerale de sodiu 5 mg%, potasiu 295 mg%, calciu 55 mg%, fosfor 35 mg%, fier 0,7 mg%, vitamina A 2 mg%, B1 0,05 mg%, niacină 0,3 mg% şi 100 mg% vitamina C.

Pe lângă aceste substanţe comune multor fructe şi legume, Hreanul mai conţine glicozizi sulfuraţi, mirozina — o enzimă care se eliberează prin raderea rădăcinii, formând mirozinat de potasiu.
Mai conţine cantităţi mici de ulei volatil şi acizii clorhidric, sulfuric, carbonic, silicic, precum şi substanţe antibiotice.
Valoarea energetică este exprimată în 40 kcal la 100 g hrean proaspăt.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Dacâ importanţa sa ca antiscorbutic este astăzi cu totul secundară — scorbutul aparţinând trecutului - în schimb înţelegem principalele sale proprietâţi terapeutice tot prin prisma efectelor sale excitante asupra mucoaselor.
Astfel, intensificând secreţiile salivare şi gastrice, este util ca tonic aperitiv şi stimulent gastric în anemii, lipsâ de poftă de mâncare, gastrite hipoacide, acţionând favorabil şi ca antidiareic.
Datorită excitaţiei generalizate şi asupra parenchimului renal, se explică şi efectul diuretic marcant, util în hidropizie, gută, reumatism (completat şi cu terapie de uz extern), considerându-se chiar a avea şi efect antilitiazic.

Nu se recomandă în afecţiuni renale acute.
în terapia aparatului respirator, Hreanul este utilizat în catar cronic respirator, astm, bronşită.

Foarte interesantă este recomandarea sa, inspirată din medicina tradiţională, ca adjuvant în afecţiuni cardiace: cardiopatie ischemică dureroasă, angină pectorală şi hipertensiune arterială.

Ca antiparazitar, Hreanul are o acţiune tenifugă remarcabilă.

Extern.
Utilizarea în uz extern se bazează în principal pe proprietăţile revulsive ale Hreanului proaspăt ras.
Producând o congestie la locul aplicării, activând circulaţia sângelui, aplicaţiile cu Hrean fac să dispară sau să diminueze durerile.
Se recomandă în diverse nevralgii de natură reumatică, în inflamaţii articulare, chiar şi pentru combaterea migrenelor, a nevralgiilor intercostale şi dentare.
Congestia locală puternică încirculaţia periferică duce, prin compensare, la descongestionarea unor organe interne, în special a plămânilor, Hreanui fiind utilizat prin această proprietate în bronşitele acute, pneumonii, gripe.
Prin efectul revulsiv, prin afluxul de sânge la nivelul gingiilor, poate fi un adjuvant preţios în paradontoză.
Datorită efectului antiseptic, se recomandă în igiena bucală, sub formă de apă de gură.
Se mai citează şi recomandarea în combaterea degerăturilor.

Cosmetică.
Hreanul reprezintă un remediu şi contra pistruilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumat ca atare, în scopuri condimentare; pentru combaterea teniei se recomandă să fie consumat timp mai îndelungat, alături de ceapă şi fructe crude.
Infuzie din 15-20 g la litrul de apă, care se lasă apoi la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.
Vin tonic şi antianemic, prin macerare timp de 24 ore a 30 g de Hrean ras la un litru de vin.
Se strecoară şi se ia câte un păhărel de 50 g înainte de mese.

Sirop — pentru copiii anemici, limfatici, fără apetit.
Pentru aceasta se taie rădăcina în rondele fine, se adaugă zahăr, iar din sucul care se formează se recomandă acestora câte o lingură pe zi.

Macerat în lapte timp de o oră, din 2 linguri de Hrean ras la 1/2 litru lapte fierbinte; se bea dimineaţa, ca adjuvant antireumatic.

Cură de Hrean cu miere în cardiopatii ischemice dureroase, angină pectorală, hipertensiune.
Se face o pastă omogenă dintr-o lingură de Hrean ras cu o lingură de miere; se ia treptat, cu linguriţa, dimineaţa cu o oră înainte de micul dejun. Cura durează 30 de zile, repetându-se cu pauze de câte 2 luni, de 4 ori pe an timp de 3 ani.

Cataplasme cu Hrean ras aplicate pe torace în cazuri de bronşite, gripă, congestie pulmonară.
Băi locale sau generale cu făină de Hrean, utile în reumatism şi inflamaţii articulare, asemănătoare celor cu fâină de Muştar, ţinându-se fâina într-un săculeţ de tifon peste care se toarnă apă caldă de 25-30°, socotindu-se circa o linguriţă cu vârf la un litru de apă.
Săculeţul se agită în apă, iar baia durează 20-30 minute.

Tinctură de Hrean din 20 g hrean ras, macerat timp de 2 săptămâni în 100 ml alcool, utilizată în fricţiuni antireumatismale.

Mestecarea unei bucăţi de rădăcinâ, în fiecare zi, în paradontoză.

Tinctură din frunze (20 g la 100 ml alcool timp de 10 zile), diluată cu apă, este o apă de gură antisepticâ.

MORCOVUL

DAUCUS CAROTA L (FAM. UMBELLIFERAE)
Provine din selecţia şi ameliorarea Morcovului sălbatic din bazinul mediteranean.
Menţionat de Pliniu cel Bătrân, Morcovul a fost folosit irtiţial ca plantă medicinală şi apoi alimentară.
Şi în medicina tradiţională românească, Morcovul este un remediu bine cunoscut.

în ultima perioadă a crescut interesul pentru Morcov datorită cercetărilor privind utilizarea sucurilor de legume şi fructe, cel de Morcov fiind de bază în acest sens, fie consumat singur, fie în amestec cu alte sucuri din plante.
Unele studii merg până la recomandarea sucului de Morcov ca preventiv în boala canceroasă.

Se recomandă ca morcovii să nu se cureţe, ci numai să se spele foarte bine.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Morcovii conţin cca 80% apă. Conţinutul în protide este de numai 1%, iar în hidraţi de carbon de 6%. Conţin 35 mg% sodiu, 235 mg% potasiu, 30 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 1120 mg% vitamina A, 0,05 mg% vitamina Bl, 0,05 mg% vitamina B2, 1 mg% niacin, cca 7 mg% vitamina C şi mici cantităţi de vitamina K, de magneziu, sulf, cupru şi brom, precum şi un ulei volatil, asparagină şi daucarină. Valoarea energetică este de 30 kcal la 100 g, din care cantitatea de energie resorbită este de 93%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Morcovul este considerat un remediu de bază în numeroase afecţiuni ale aparatului digestiv.
EI acţionează în stările inflamatorii (cataruri) gastrointestinale.
Totodată, el reglează tranzitul intestinal, atât în constipaţie cât şi în diaree, fiind unanim apreciat în tratamentul dispepsiilor acute şi al diareilor sugarilor.

O acţiune favorabilă este cea din gastritele hiperacide, ulcerele gastroduodenale, chiar cu hemoragii.
Acţiunea sa bactericidă se manifestă în colibaciloză.
Indicaţiile anti-parazitare se referă la combaterea teniei.
Se recomandă, de asemenea, în tratamentul tuturor afecţiunilor hepatice, fiind un vechi remediu al medicinei tradiţionale în icter.
Este, de fapt, un stimulent al regenerării parenchimului hepatic şi, de asemenea, un coleretic şi colagog activ.

A doua grupă de recomandări se bazează pe acţiunea diuretică.

într-adevăr, această proprietate este remarcabilă, Morcovul determinând chiar dublarea volumului de urină şi, ceea ce este mai important, şi eliminarea masivă de acid uric, fiind astfel recomandat în litiaza urică, ca şi în alte forme de diateze urice (reumatism, gută, artritism).

Prin conţinutul său de vitamine, în special A, Bl, B2, C şi K, Morcovul este un excelent vitaminizant, având ca efect accelerarea creşterii la copii, mărirea rezistenţei la infecţii, păstrarea rezistenţei epiteliilor, mărirea acuităţii vizuale.

Ajutând la regenerarea globulelor roşii, este şi un remediu pentru anemii (la copii, convalescenţi).

De asemenea, utilizat de mamele care alăptează, are efect galactogog (mărirea cantităţii de lapte).

Asupra aparatului respirator, Morcovul acţionează favorabil în bronşite cronice şi astm.

De dată mai recentă sunt cercetările privind efectul vasodilatator, îndeosebi la nivel coronarian.
S-a depistat de asemenea şi o acţiune asemănătoare insulinei, de unde şi recomandarea Morcovului ca hipoglicemiant în diabet.
îndeosebi sub formă de suc, Morcovul are o acţiune depurativă, prin eliminarea masivă de toxine, fiind recomandat în dermatoze.

în gerontologie, consumul de morcovi are ca efect prevenirea îmbătrânirii şi formării ridurilor.
în prezent intră în compoziţia unor suplimente nutriţionale ca Herbaforte, Herbatonic, capsule granulate etc. (Fares Orăştie).

Extern.
Prin proprietăţile antihemoragice, analgezice şi cicatrizante, Morcovul are efecte favorabile în răni, răni cu ulceraţii, eczeme, pecingine, degerături.
Se studiază şi efectul adjuvant în abcese, cancere de sân şi epitelioame.

Cosmetică.
Morcovul se utilizează pentru a da prospeţime pielii şi a combate petele, îndeosebi cele care apar odată cu vârsta.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumat ca atare.
Suc obţinut la mixer, câte 100 ml dimineaţa devreme, ca diuretic, depurativ, antianemic în cataruri gastrointestinale.
Supă din 500 g morcovi raşi sau tăiaţi mărunt, fierţi 1/2 oră, preferabil 1/4 oră, la presiune; se pasează şi se completează până la 1 litru cu apă fiartă.

Se dă cu biberonul pentru diareile nou-născuţilor, înlocuit treptat cu lapte.

Cataplasme cu morcovi raşi.
Mască cosmetică cu morcovi raşi simplu ori cu adaos de smântână sau loţionări zilnice ale tenului cu suc.

Observatii.
Frunzele au proprietăţi astringente, decoctul proaspăt din ele putând fi folosit în gargarisme pentru afte, stomatite, precum şi ca băi locale sau comprese în degerături.
Fructele au proprietăţi carminative, tonic-aperitive, galactogoge şi vermifuge contra limbricilor şi oxiurilor, proprietăţi comune cu ale celorlalte fructe de umbelifere, datorită conţinutului bogat în ulei volatil.
Ele se folosesc şi sub formă de infuzie preparată dintr-o linguriţă la cană, 2 căni pe zi.

NAPII

BRASSICA NAPUS L (FAM. BRASSICACEAE CRUCIFERAE)
Plantă originară din bazinul mediteranean, este astăzi folosită din ce în ce mai rar, fiind înlocuită cu alte legume mai productive şi cu gust mai plăcut.
De la Napi se utilizează în special rădăcinile îngroşate, uneori şi frunzele.

A fost cultivat din Antichitate.
Romanii îl numeau „napum".
S-a extins în culturi în jumătatea de nord a Europei, în Canada, Noua Zeelandă şi fosta URSS.
La noi în ţară a fost cultivat în judeţele Braşov şi Maramureş.
Se întâlneşte uneori subspontan pe marginea drumurilor.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Conţin 88% apă, iar conţinutul în protide este scăzut (1-1,6%); relativ mai bogat este conţinutul în hidraţi de carbon (6%).
Napii conţin 8 mg% sodiu, 190 mg% potasiu, 40 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 0,4 mg% fier, 14 ug% vitamina A, 0,05 mg% vitamina C.
Energia este evaluată la 29 kcal pentru 100 g napi.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Proprietăţile diuretice, la care se adaugă cele de dizolvant uric, fac napii utili nu numai în cistite şi litiază urică, ci şi în gută.
în medicina populară sunt mult apreciate proprietăţile pectorale, în bronşite, tuse, angine.
Fiind depurativ-diuretici, consumul lor are efecte favorabile în eczeme, acnee.
Se mai recomandă în enterite, având proprietăţi astringente.
Tot în completarea tratamentului intern, se recomandă pentru afecţiuni respiratorii.

Extern.
Napii au proprietăţi maturative, putându-se folosi pentru furuncule şi abcese.
Aplicaţiile cu napi se recomandă în degerături şi pentru completarea tratamentului gutei.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumaţi ca atare, în special ca depurativ-diuretic. Infuzie diuretică cu o linguriţă de pulbere de napi la 0,5 1 apă.
Decoct pectoral, preparat din 100 g napi tăiaţi în felii la 1 litru apă sau lapte.
Gargară cu aceiaşi decoct.
Aplicaţii în uz extern cu napi fierţi, apoi masare uşoară, pentru a-şi lăsa sucul.

PĂTRUNJELUL

PETROSELINUM CRISPUM (MILL.) A. W. HILL (FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)
Provenit din Pătrunjelul sălbatic, originar de pe litoralul mediteranean, Pătrunjelul cultivat mai are şi un alt punct de convergenţă cu Morcovul, şi anume faptul că de la început a fost utilizat în egală măsură medicinal şi alimentar.
Este cunoscut şi apreciat încă din Antichitate, de Hippocrate, Dioscoride, Pliniu cel Bătrân, Galen, pentru frunzele sale. Dioscoride îl numea „petroselinon", iar Pliniu „petroselinum".

PRINCIPALII CONSTITUENTI

Frunzele de Pătrunjel cu rădăcină conţin 3% protide, 6% hidraţi de carbon, 20 mg% sodiu, 600 mg% potasiu, 145 mg% calciu, 75 mg% fosfor, 4,8 mg% fier, 730 mg% vitamina A, 10 ug% vitamina Bl, 0,20 mg% vitamina B2, 0,8 mg% niacină, peste 100 mg% vitamina C (de 2-3 ori mai mult decât portocalele).
Pătrunjelul conţine şi un principiu estrogen: apiolul, ulei volatil format din terpene, pinene, apiol şi apein.
Conţine şi numeroase microelemente: iod, magneziu, mangan, sulf, cupru şi o enzimă.
In rădăcini, conţinutul în vitamina A este mai ridicat (730 p.g%).

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Aşa cum le recomandă încă din Antichitate Galen, rădăcinile de Pătrunjel sunt un diuretic important, recomandat în afecţiuni renale, cu deosebire în litiaze.
Important este faptul că el are şi efect declorurant (deci cu acţiune favorabilă în edeme cardiorenale), precum şi în eliminarea uraţilor.
Are, de asemenea, un rol tonic-aperitiv, fiind un stimulent general şi nervin.
Are remarcabiie proprietăţi antixeroftalmice, antirahitice şi antianemice.
Reglează tulburările de ciclu.
Datorită conţinutului ridicat în apiol, fructele se utilizează în scopuri avortive. Nu recomandăm această practică.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat în preparate culinare.
Decoct din 50 g rădăcini fierte 20 minute într-un litru de apă; se strecoară şi se îndulceşte, bându-se 2-3 căni pe zi.

Suc, 50-100 ml/zi.

Observaţii.
Proprietăţile fitoterapeutice ale frunzelor vor fi tratate în capitolul privitor la legumele de la care se utilizează frunzele.

PĂSTÂRNACUL

PASTINACA SATIVA L (FAM. APIACEAE - UMBELLIFERAE)
Mai puţin utilizat, Păstârnacul îşi are originea tot în zona mediteraneană.
Efectele terapeutice sunt moderate, deoarece se consumă în cantităţi reduse, numai ca adaos, în schimb, proprietăţile nutritive sunt remarcabile.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Păstârnacul are o compoziţie chimicâ asemănătoare cu cea a Pătrun jelului, fiind bogat în săruri de potasiu, vitamina A, Bl, B2 şi C, în ulei volatil, conţinând şi apioi.
Valoarea energetică este exprimată prin 40 kcal la 100 g rădăcini.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Ca şi celelalte rădăcini de umbelifere, cele de Păstârnac sunt tonic-aperitive şi uşor diuretice, prin diureză producându-se şi o eliminare de toxine, deci au efect depurativ-diuretic.
Se citează efectul emenagog (contribuind la reglarea ciclurilor), precum şi cel antireumatismal.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat în preparate culinare sau sub formă de decoct, ca şi rădăcina de Pătrunjel.

ŢELINA

APIUM GRAVEOLENS (FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)
Această legumă, ce-şi are originea în Ţelina sălbatică din bazinul mediteranean, a fost cunoscută pentru proprietăţile sale medicinale încă din Antichitate, fiind recomandată de medicii hippocratici Dioscoride şi Pliniu cel Bătrân.
De la această interesantă legumă, cu o paletă de recomandări terapeutice surprinzător de bogată, se utilizează în aceste scopuri atât rădăcinile, cât şi frunzele şi seminţele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Conţine 83% apă.
Are un conţinut redus în protide (1%) şi mediu (5%) în hidraţi de carbon, comparativ cu celelalte legume rădăcinoase.
Bogată în minerale şi săruri de sodiu (55 mg%), potasiu 2,35 mg%, calciu 50 mg%, fosfor 60 mg%, fier 0,4 mg%, conţine mici cantităţi (2 (ig%) de vitamina A.
Vitarninele Bl şi B2 sunt în cantitate de 0,05 mg%, niacina 0,7%, iar vitamina C numai 10 mg%.
Ca microelemente, conţine iod, magneziu, mangan şi cupru etc.
Ţelina conţine şi un ulei volatil format din anhidridă sedanoică şi alţi componenţi (colină, tirozină, acid glutamic).
Valoarea energetică este de cca 28 kcal la 100 g, din care se resoarbe cca 92%.

RECOMANDÂRI TERAPEUTICE

Intern.
Efectul tonic este binecunoscut şi în medicina populară, afirmându-se metaforic că redă o nouă tinereţe.
Unul din factorii responsabili de această acţiune este probabil stimularea glandelor suprarenale.
Proprietăţile diuretice sunt certe, rădăcinile de Ţelină fiind totodată şi declorurante, fiind utile în afecţiuni renale (litiază, colică nefritică) şi pentru cardiaci cu edeme cardio-renale şi albuminurie.

Prin eliminarea excesului de apă din ţesuturi se recomandă şi în obezitate, putând intra în cura de slăbire.
Având acţiune diuretică, este şi depurativă; se recomandă în formele de diateză urică (reumatism, gută).

Având proprietăţi hipoglicemiante, este considerată ca adjuvant antidiabetic.
în catarurile bronşice, Ţelina acţionează prin proprietăţile expectorante şi de calmare a tusei.

Extern.
Cu totul specifică este acţiunea de combatere a degerăturilor, folosindu-se pentru aceasta rădăcinile de plantă cu frunze cu tot.
Sucul este utilizat în unele forme de afecţiuni oftalmice.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumată ca atare în preparate culinare.

Suc (îndeosebi în cure de slăbire, reumatism, gută, tuse şi catar bronşic) — câte 100 g dimineaţa înainte de masă; pentru afecţiuni oftalmice, se picură pe pleoape câteva picături sau se tamponează uşor cu un tampon steril, umectat.
Decoct din cca 30 g la un litru de apă; se beau, pentru efectele diuretice, 2-3 căni pe zi.

Tinctură preparată din rădăcini tăiate şi alcool diluat de 40° în părţi egale; se ia câte o linguriţă de 2 ori pe zi.

„Vin tonic": se prepară din o rădăcină mărunţită şi macerată 48 de ore într-un litru de vin alb, adăugându-se 100 g de miere.
Din acest vin deosebit de parfumat şi cu o aromă discretă de ananas, se iau 2-3 păhărele pe zi, manifestându-se, în afară de efectul diuretic, şi efecte tonice generale.

Băi locale pentru degerături.
Se fierbe o ţelină cu frunze cu tot, tăiată mărunt, în 2 litri apă, circa 45 minute.
Se ţin părţile degerate în decoctul cât se poate de cald, reîncălzindu-se pentru a se folosi de 3 ori pe zi.
Tratamentul durează 3-5 zile.

Observatii.
Seminţele de Ţelină au proprietăţi comune cu ale celorlalte umbelifere, stimulând digestia, fiind şi carminative.
Se folosesc sub formă de infuzie cu 1/2 linguriţă la cană, 2 căni pe zi, maximum 3 zile.

RIDICHILE

RAPHANUS SATIVUS L. (FAM. BRASSICACEAE — CRUCIFERAE)
în mitologie, zeului Apollo i se atribuia afirmaţia potrivit câreia, dacă guliile merită greutatea lor în plumb, iar sfeclele greutatea lor în argint, ridichile ar merita desigur greutatea lor în aur, fapt care atestă importanţa pe care o dădeau anticii acestei legume, cultivată de peste 4 milenii.
Părintele istoriei, Herodot, arată că sclavilor care clădeau piramidele li se dădeau, alături de usturoi, şi ridichi.
Mult apreciată în Grecia şi Roma antică, Hippocrate recomanda ridichea în hidropizie; amintită de Teofrast, era apreciată de Dioscoride pentru proprietatea de a stimula apetitul, a favoriza digestia şi a calma tusea.
în Evul Mediu se folosea pentru „eliminarea din viscere a tumorilor maligne" şi drept antidot în otrăviri.
Matthiolus — savantul Renaşterii — o recomanda pentru proprietăţile diuretice şi antilitiazice, iar

Mizauld, în lucrarea sa „Grădina de plante medicinale" (1578), o recomanda şi el ca tratament specific antilitiazic.
Multe din aceste proprietăţi sunt aduse în atenţie prin cercetările fitoterapeutice mai recente.
Proprietăţile medicinale aparţin îndeosebi ridichilor negre (aşa-zisele „ridichi de iarnă"), Raphanus sativus L. var. niger (Mill). D.C.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Ridichea de iarnă conţine 1% proteine, 3% hidraţi de carbon, 15 mg% sodiu, 245 mg% potasiu, 25 mg% calciu, 20 mg% fosfor, 0,6% fie,r, abia 1 mg vitamina A, 0,05 mg% vitamina Bl, 0,02 mg% vitamina B2, 0,3 mg% niacină şi 25 mg% vitamina C. Ridichile negre, în special, conţin un ulei volatil sulfurat: rafanolul şi mici cantităţi de tocoferol. Valoarea energetică este redusă şi este exprimată prin 15 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Sunt considerate în primul rând ca antilitiazice importante, atât în litiaza biliară, cât şi în cea renală.
Mai ales în cea renală, lucrări recente consideră ridichile, alături de frunzele de Mesteacăn şi rădăcinile de Roibă (Rubia tinctorum, o plantă tinctorialâ bine cunoscută şi la noi în popor), ca formând „triada de aur" capabilă să mărunţească pietrele (proprietăţi litotritice).

Efectele coleretic şi colagog le fac utile pentru cei cu insuficienţă hepatică, colecistită şi alte afecţiuni hepatice.
Se citează folosirea ridichilor şi în atonia stomacului (deci pentru aşa-numitele „stomacuri leneşe"), ca şi în aerofagie.
Consideraţii mai recente asupra sucului de ridichi indică utilizarea acestuia pentru „curăţirea" şi regenerarea mucoaselor în cazuri de sinuzite sau rinite.
Bine cunoscute în medicina populară sunt proprietăţile pectorale, adjuvante de real folos în bronşită, tuse de diferite etiologii, cataruri ale căilor respiratorii, chiar şi în astm.
In secundar, datorită conţinutului ridicat în vitamina C, mai puţin în Bl, B2 şi A, se recomandă în afecţiuni carenţiale.

Extern.
Ridichea rasâ are proprietăţi rubefiante, respectiv de a produce o iritaţie locală şi prin aceasta un aflux mai mare de sânge, o înroşire locală, care provoacă cedarea stărilor congestive ale organelor interne (pneumonii, stări congestive al ficatului).

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate sub formă de ridichi rase (eventual cu mere).
Suc (de preferat în amestec cu suc de morcovi), îndeosebi în litiază biliară sau renală.
Se iau 30-40 g cu cca 15 minute înainte de mese.
Sirop pectoral, din ridichi tăiate felii peste care se presară zahăr şi se acoperă; după 24 de ore se strânge sucul care s-a lăsat, administrându-se 3-4 linguriţe pe zi.
De asemenea, pentru proprietăţi pectorale, în medicina populară se recomandă să se scobească o ridiche mai mare, să se umple cu zahăr (cu miere) şi hrean.
Se coace, iar apoi se strânge sucul care se lasă, administrându-se 3-4 linguriţe pe zi.
Tot în medicina tradiţională se recomandă aplicaţii locale cu ridichi rase în dreptul plămânilor (pentru pneumonii) sau în dreptul ficatului (pentru stările congestive ale acestuia).

Observaţii.
Ridichile roşii şi albe de primăvară — numite şi „ridichi de lună" — au proprietăţi similare.
Se recomandă să se consume cu frunze cu tot, care sunt foarte bogate în vitamine, săruri minerale şi alte substanţe chimice foarte utile..

SFECLA ROŞIE

BETA VULGARIS L. Forma RUBRA L. (FAM. CHENOPODIACEAE)
Având originea într-o specie spontană din bazinul mediteranean (Beta marilima L.), Sfecla roşie s-a cultivat încă din sec. II — III ale erei noastre.
Este caracteristică formarea mai multor fascicule libero-lemnoase concentrice, care se observă chiar cu ochiul liber în secţiune.
Specie alimentară nutritivă, aperitivă şi energetică, are şi unele aplicaţii terapeutice, deşi este încă insuficient studiată sub acest aspect.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Conţinutul în protide este de 1-1,8%, cca 6% hidraţi de carbon, cca 60 mg% sodiu, 260 mg% potasiu, 25 mg% calciu, 35 mg% fosfor, 0,7% fier şi numeroase microelemente, dintre care unele rare: rubidiu şi cesiu, alături de cupru, magneziu, brom, zinc. Conţinutul în vitamine este scăzut: 2 mg% vitamina A, 0,02-0,03 mg% vitamina Bl şi B2, cca 0,2% niacină şi doar 10 mg% vitamina C; în schimb, conţine asparagină, betaină şi acid glutamic. Valoarea energetică este de cca 30 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Prin conţinutul ridicat de săruri minerale şi microelemente de mare importanţă ca elemente constitutive ale unor enzime, Sfecla roşie este utilă în colite, enterite şi tuberculoză.
Se recomandă consumarea ei în timpul edemelor, epidemiilor de gripă, iar după unii autori, chiar în boala canceroasâ.
Ea constituie şi un adjuvant în tratamentul hipertensiunii.

Este contraindicată în diabet.
Medicina tradiţională consideră, nu fâră temei, sucul de Sfeclă roşie un excelent depurativ şi diuretic.

Pe baza cercetărilor recente asupra acţiunii sucurilor, se citează utilizarea sucului de Sfeclă roşie, împreună cu cel de Morcov şi de Castravete, în tratamentul litiazelor urice şi al diatezelor urice.

MOD DE INTREBUINŢARE
Consumată ca atare în salate şi în alte preparate culinare.
Fiartă sau coaptă, îşi pierde din proprietăţile terapeutice.
Suc de Sfeclă roşie, simplu sau în combinaţie cu cel de castraveţi şi morcovi. Se bea dimineaţa, 100-150 ml.

GRUPA CEPEI

Grupă omogenă din punct de vedere botanic, reprezentanţii fâcând parte nu numai din aceeaşi familie (Liliaceae), ci chiar şi din acelaşi gen — Allium.
Din această grupă, principalii sunt Ceapa, Usturoiul şi Prazul.

Atât în scopuri alimentare, cât şi în fitoterapie, se folosesc în principal bulbii şi tulpinile aeriene false.
Acestei unităţi de structură îi corespunde şi o compoziţie chimică destul de unitară, cu totul caracteristică fiind prezenţa fitoncidelor, substanţe cu puternică acţiune antimicrobiană, similare antibioticelor produse de plantele inferioare.
Toate cele trei specii au o deosebitâ importanţă medicinală, fiind adevărate plante medicinale cu o paletă largă de recomandări, în unele cazuri servind chiar şi ca materie primă pentru industria de medicamente (ca, spre exemplu, Usturoiul).
Toate cele trei specii sunt pomenite în Biblie (Vechiul Testament): „Ne aducem aminte de peştele pe care îl mâncam pe degeaba în Egipt, de castraveţi, de harbuji, de praz, de ceapă şi de usturoi." (Numerele, 11:5)

CEAPA

ALLIUM CEPA L. (FAM. LIUACEAE)
Cultivată încă cu 5000-6000 de ani înaintea erei noastre pe valea Nilului, provine din forme sălbatice originare din centrul Asiei şi Asia Mică.
Amintită în lucrările lui Homer şi Herodot, Ceapa a avut încă din Antichitate o reputaţie deosebită şi sub raport medical. Astfel, Dioscoride o recomanda ca diuretic extrem de eficient, iar Pliniu cel Bătrân, care o numea „Cepa", o considera drept cel mai bun leac contra ascitei, cele indicate de el rămânând în mare măsură valabile peste veacuri.
Recomandări interesante se găsesc în lucrările vestitei şcoli din Salerno, precum şi în operele marilor medici arabi ai Evului Mediu.
Se utilizează bulbul, cu o multitudine de recomandări medicale, atât în uz intern, cât şi în uz extern.
Este contraindicată suferinzilor de hiperaciditate.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Conţinutul de protide e scăzut (1%), iar în hidraţi de carbon este de 9%.
Conţine mici cantităţi de sodiu — cca 8 mg%, 160 mg% potasiu, 30 mg% calciu, 40 mg% fosfor şi 0,5 mg% fier.
Dintre microelementele pe care le conţine sunt citate: iodul, siliciul, sulful şi fluorul (0,05 mg%).
Vitaminele sunt în cantităţi mici: 5 |ig% vitamina A, 0,03 mg% vitaminele Bl şi B2, 0,2 mg% niacină şi 8 mg% vitamina C.
Mai conţine acizii fosforic şi acetic, ulei volatil, bisulfat de alil şi propil, enzime şi glucochinonă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Principala recomandare pentru Ceapă este aceea de diuretic energic, diureza fiind însoţită de o eliminare masivă de clorură de sodiu, prin aceasta dovedindu-se utilă în toate cazurile de retenţie clorurosodică (edeme, ascite, ciroze, pleurezii, pericardite).
Producându-se şi o eliminare de uree şi acid uric, Ceapa este utilă în litiaza urică şi diateze (reumatism, gută, azotemie).
Ameliorează simţitor starea bolnavilor în prostatite, mai ales în pregătirea lor pentru intervenţii chirurgicale: preventiv, inhibă evoluţia adenomului de prostată.
Deoarece fttoncidele (antibiotice din plante superioare) îi conferă proprietăţi antiseptice, Ceapa combate flora patogenă din intestin în colite, enterite şi, prin aceasta, constituie şi un remediu contra diareilor, fiind totodată un bun carminativ.

Proprietăţile de stimulare a digestiei sunt cunoscute de toţi.
Acţiunea antiseptică amintitâ, combinată cu cea emolientă, îi conferă proprietăţi pectorale, fâcând-o utilă în răguşeală, tuse rebelă, cataruri bronhice.

Datorită proprietăţilor hipoglicemiante, Ceapa este un adjuvant şi în diabet.
Cercetări destul de recente au arătat că un regim bogat în Ceapă fluidifică sângele, micşorând riscul de tromboză şi infarct.
Prin aceasta se explică şi efectul antiaterosclerotic al plantei.
Se mai citează şi proprietăţile ei uşor hipnotice.

Extern.
Prin proprietăţile ei antiseptice, constituie un remediu activ în stomatite, afte, alte afecţiuni bucofaringiene, furunculoze, având efect în special asupra stafilococilor.
Utilizarea în furunculoză se explică şi prin proprietăţile ei maturative (grăbind colectarea) şi emoliente (înmuind ţesuturile).
Plăgile congestive, ulceraţiile pot, de asemenea, beneficia de efectele Cepei, ca de altfel şi degerăturile şi durerile de urechi.
Se citează în medicina populară utilizarea cepei pentru calmarea nevralgiilor dentare.

Cosmetică.
Sucul de ceapă se recomandă pentru combaterea negilor şi pistruilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.
Tinctură, în special ca diuretic şi în prostatite, dintr-o ceapă zdrobită macerată 10 zile în aceeaşi cantitate de alcool; se filtrează şi se iau 2 linguriţe pe zi, înainte de masa de prânz şi înainte de culcare.

Pentru prostatite, se recomandă cure de zece zile pe lună, timp de 6 luni pe an.
Infuzie cu proprietăţi pectorale din 4-6 cepe la 1 litru de apă, îndulcită cu 10 g miere, se strecoară şi se beau 1-2 căni pe zi, dintre care una dimineaţa.

Macerat în ulei, dintr-o ceapă mare tăiatâ mărunt şi 4 linguri de ulei, timp de 10 zile, în litiaza biliară se iau 2-3 linguriţe pe zi.
Decoct din 3 cepe mari la 1 litru de apă.

în reumatism se ia câte o cană dimineaţa şi seara la culcare.
Cataplasme maturative şi revulsive cu o ceapă fiartă, în furunculoze, plăgi, degerături.
Tamponări cu suc de ceapă pentru afte şi ulceraţii.
Aplicaţii cu un bulb cald în conductul auditiv pentru calmarea durerilor.
Aplicaţii repetate cu suc (de 3—4 ori pe zi, timp de 5-6 zile) contra negilor şi pistruilor.

USTUROIUL

ALLIUM SATIVUM L. (FAM. LILIACEAE)

Originar din stepele Asiei Centrale, Usturoiul este printre legumele cele mai vechi în cultură (cu cca 5000-6000 ani înaintea erei noastre).
în Egipt se citează utilizarea Usturoiului în hrana lucrătorilor ce ridicau piramidele de la Gizeh, ca fortifiant şi pentru a proteja împotriva pestei.
Talmudul îi recunoaşte o proprietate perfect valabilă şi azi, aceea de vermifug.
Autorii greci, în frunte cu Aristofan, i-au adus elogii pentru numeroasele sale proprietâţi terapeutice.
Dioscoride l-a descris ca fiind un bun vermifug, la fel ca, la romani, Galen.
în acest cor de lăudători, singur Horaţiu a făcut excepţie, scriind că „dacă, într-o zi, un fiu va dori moartea bătrânului său părinte, va putea să-l facă să piară cu Usturoi. Căci chiar şi Cucuta e mai blândă ca acesta".
O relatare anecdotică arată că motivarea era foarte subiectivă: bogatul Mecena, invidios pe Marele Poet pentru succesul pe care Horaţiu îl avea în faţa frumoasei Lidia şi cunoscând că aceasta detestă Usturoiul, 1-a

îmbiat înaintea unei întâlniri pe genialul îndrăgostit la o masă bogat agrementată cu acest odorant condiment. Este lesne de înţeles ce s-a întâmplat apoi...

Arabii l-au recomandat ca antidot contra turbării şi muşcăturilor de vipere, iar şcoala din Salerno i-a recunoscut însuşirile antiseptice. în timpul Renaşterii, Paracelsus şi vestitul chirurg Ambroise Pare îl considerau ca un advărat panaceu.

Timp de secole a constituit singurul mijloc de combatere a teribilelor epidemii de ciumă care bântuiau lumea depopulând regiuni întregi. Se utiliza pentru aceasta vestitul „oţet al celor 4 hoţi", legat şi el de o anecdotă istorică: se spune că în timpul epidemiei din 1628 de la Toulouse, care a secerat în 3 ani 50.000 de vieţi, au fost prinşi 4 hoţi care jefuiau casele celor morţi sau muribunzi, fâră să se teamă de contaminare.

în schimbul salvării vieţii lor, ei au destăinuit reţeta oţetului aromat care conţinea şi Usturoi in cantităţi mari.
în medicina tradiţională românească, Usturoiul este, de asemenea, mult folosit, frecându-se spre exemplu buzele copiilor cu un căţel de Usturoi pentru a le da forţă şi a-i apăra de boli, interesantă confluenţă cu tradiţiile populare din alte ţări (se citează, de exemplu, că bunicul regelui Henric al IV-lea al Franţei a procedat la fel când acesta era mic).
Departe de a scădea, importanţa medicinală a Usturoiuiui este şi azi valabilă, servind şi ca materie primă pentru mdicamente hipotensive.
Desigur, nu credem azi în panacee, însă tabloul recomandărilor terapeutice ale Usturoiului este cu adevărat impresionant, singurul impediment constituindu-l mirosul său penetrant, neajuns ce nu poate fi decât parţial evitat prin igiena repetată a gurii cu paste de dinţi puternic mentolate şi clătirii cu alcool foarte diluat (la cca 30°), luându-se totodată şi 1-2 tablete decărbune medicinal.

Cu toate aceste măsuri de precauţie, Usturoiul, datorită tocmai substanţelor active care se elimină prin respiraţie, în mare parte va râmâne dezagreabil pentru cei care nu l-au consumat cu o zi înainte.

Datorită substanţelor pe care le conţine, Usturoiul are o serie de contraindicaţii, ca de exemplu în cataruri gastrice şi intestinale, în simptome congestive pulmonare (tuse seacă, sangvinolentă, stări febrile,

deoarece accentuează starea iritativă; de asemenea, nu va fi administrat mamelor care alăptează, deoarece transmite gustul şi mirosul său laptelui, putând duce la „înţărcare".

Din experienţa personală, unul dintre autorii acestei cărţi (Ovidiu Bojor) recomandă pentru cei care au teamă de mirosul Usturoiului următoarea reţetă de preparare a mujdeiului: „căţeii" de la o căpăţâuă de usturoi, o lingură de sare, o linguriţă de zahăr.
Se freacă în piuă şi se adaugă treptat 2 linguri de ulei comestibil şi o lingură suc de lămâie.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Usturoiul conţine hidraţi de carbon până la 25%, în care predomină inulina, protide, săruri minerale, iod, siliciu, sulf, vitamina C (cca 0,4%), cantitaţi mici de ulei volatil (cca 0,009 g%) format din disulfură de alilpropil (cca 6%), disulfură de alil (cca 60%) şi trisulfură de alil (cca 20%) şi cantităţi mici de tetrasulfură de alil.
Alte două substanţe uleioase cu puternice proprietăţi bacteriostatice sunt menţionate sub numele de alicină şi garlicină şi sunt responsabile de acţiunea fitoncidă (antibiotice din plante supcrioare), alâturi de alisatina I şi II care acţionează puternic asupra stafilococului.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Acţiunea hipotensivă a Usturoiului este o realitate bine fundamentată din punct de vedere ştiinţific.
Atât prin acţiunea asupra circulaţiei periferice, cât şi asupra contractilităţii miocardului, preparatele de Usturoi coboară atât minima, cât şi maxima presiunii arteriale (presiunea sistolică, respectiv diastolica arterială).
La rândul său, pulsul devine mai rar şi se regularizează; concomitent se produce şi o dilatare a arterelor coronare.
Ca urmare, diminuează efortul cardiac şi se ameliorează tulburările de ritm.
Efectele se extind şi asupra aparatului vascular, diminuând spasmele vasculare şi reducându-se tulburările circulatorii (inclusivîn varice şi hemoroizi).
Usturoiul este totodată antihemoragic, micşorând şi riscul de tromboză.
Toate acestea se leagă şi de efectul antiaterosclerotic marcat al Usturoiului, prin scăderea nivelului colesterolului în sânge.
Puternica acţiune antibacteriană face ca Usturoiul să fie extrem de util ca antidiareic şi antidizenteric.
I se atribuie şi proprietăţi de prevenire a cancerului căilor digestive.
De asemenea, prin consumul de Usturoi, sunt atenuate colicile produse de dispepsiile de fermentaţie.
El se manifestâ şi în stimularea apetitului, ca şi în tonifierea stomacului.
Contribuind la eliminarea balonărilor, Usturoiul este şi carminativ.
De asemenea, stimulează secreţiile biliare (efect coleretic).
Cunoscute bine încă din Antichitate, proprietăţile antihelmintice se manifestă îndeosebi asupra limbricilor, oxiurilor, teniei, fiind în acest sens considerat printre speciile medicinale de bază.
Acţiunea dezinfectantă, combinată cu cea expectorantă şi calmantă a spasmelor musculaturii netede, face ca Usturoiul să fie recomandat în bronşite cronice, gripe şi rinite.
Se recomandă şi în astm (inclusiv în crize), emfizem pulmonar şi tuse convulsivă.

Diureza este sporită prin consumul de Usturoi, cu eliminarea accentuată de acid uric şi uraţi.
Usturoiul se dovedeşte astfel util în litiaza urică, precum şi în diateze urice (gută, reumatism, artritism), în afară de oligurie, hidropizie, edeme ale picioarelor.

Extern.
Şi în uz extern sunt de mare importanţă proprietăţile antiseptice ale Usturoiului, fiind folosit în plăgi infectate, ulceraţii.
Se citează proprietăţile de sedare a unor algii (dureri) de natură reumatică sau ca urmare a unor inflamaţii ale conductului auditiv extern.
în tratamentul oxiuriazei, tratamentul extern se foloseşte în clisme, combinat cu cel intern.
în fine, Usturoiul este un remediu util contra bătăturilor şi negilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumat ca atare, zilnic minimum 2-3 bulbili (căţei) zdrobiţi.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15-20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitatea rezultată bându-se în cursul unei zile.
Sirop din 50 g Usturoi fiert în 200 ml apă, se filtrează, se îndulceşte cu 50 g zahăr şi se iau 2-3 linguri pe zi (în cazul teniei se bea întreaga cantitate dimineaţa pe stomacul gol, repetându-se mai multe zile la rând, până la expulzarea parazitului).
Tinctură din sucul rezultat prin zdrobirea Usturoiului cu o proporţie egală de alcool 40°, se iau 2-3 linguriţe pe zi, timp de 10 zile pe lună.
Reţeta de tinctură din medicina tradiţională chineză: 350 g bulbili bine zdrobiţi se lasă la macerat la loc răcoros timp de 10 zile în 350 ml alcool de 85 centigrade.
După acest răstimp, se filtrează şi se mai lasă 3 zile la limpezire.
După decantare, se păstrează în sticle brune, bine astupate, la temperatură moderată.
Se administrează după urmâtoarea schemă:

Doza este exprimată în numărul de picături.
După cum se vede, se merge cu doze progresive, pornind de la o picătură în dimineaţa primei zile, la prânz două picături, seara 3 picături ş.a.m.d., ajungându-se în ziua a 9-a la 25 picături de trei ori pe zi.
Apoi dozele scad treptat până la o picătură în cea de-a 17-a zi, când se reia tratamentul după aceeaşi schemă, până la epuizarea extractului alcoolic.
Cantităţile menţionate se iau în 50 ml lapte sau apă (îndulcite sau nu cu miere), cu 20-30 minute înainte de mesele principale.
Deşi modul de administrare este foarte minuţios, chiar dificil pentru noi, europenii, totuşi dă rezultate bune în boala hipertensivă şi ateroscleroză, iar efectele acestui tratament se păstrează pe timp de 3 5 luni, dupâ care — cine are răbdare poate relua tratamentul.

Macerat la cald, cu efecte vermifuge (contra limbricilor şi oxiurilor), din 3-4 bulbili zdrobiţi într-o cană cu apă sau lapte în clocot; se lasă peste noapte, iar dimineaţa se bea întreaga cantitate (pe o perioadă de 3 săptămâni la rând).
Suc, 20 g la 200 ml lapte, cald, băut dimineaţa, cu efect vermifug.
Câteva picături de suc pe puţin zahăr, luat în momentul crizei de astm.

în prezent există numeroase produse din Usturoi sub formă de capsule sau gelule, cum sunt Herbaforte şi Herbastin (Fares Orăştie) etc.

Soluţie cu 10% suc şi 1-2% alcool pentru dezinfectarea rănilor, ulceraţiilor.

Tampon îmbibat în suc pentru calmarea durerilor de urechi.
Cataplasme cu Usturoi ras aplicat seara şi păstrate până dimineaţa, timp de cca 15 zile, pentru combaterea negilor şi bătăturilor.
Aplicaţii de bulbili fierţi, puşi cât se pot suporta de calzi pe zona interesată (se repetă de mai multe ori pe zi).

PRAZUL

ALLIUM PORRUM L. (FAM. LILIACEAE)
Originar din bazinul mediteranean, a fost bine cunoscut încă din Antichitate.
Din papirusurile egiptene, de pildă, se cunoaşte câ faraonul Cheops 1-a recompensat regeşte pe un medic care 1-a scăpat de o afecţiune urinară cu... „100 de legături de Praz".
Apreciat în Iudeea, menţionat în „Cartea numerelor", era considerat la greci şi romani un veritabil remediu. Hippocrate i-a stabilit astfel numeroase acţiuni, multe fiind valabile şi azi.
Acţiunea emolientă, expectorantă şi cea pectorală au fost foarte cunoscute.
Detestatul Nero, despre care se ştie că ţinea să fie considerat un mare artist, folosea intens Prazul pentru curăţirea corzilor sale vocale, de unde şi porecla sa „Porofagul".
Prazul a fost foarte apreciat şi în timpul Evului Mediu.
în România se cultivă pe mari suprafeţe, în specia) în sudul şi estul ţării, mai puţin în Ardeal, Banat şi Crişana.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Prazul conţine 87-90% apă, 52% protide, 4% hidraţi de carbon, grăsimi 0,4%, 3 mg% sodiu, 130 mg% potasiu,
50 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 0,6% fier, 20 mg% vitamina A, 0,05 u.g % vitamina B1 şi B2, 0,3% niacină şi 30 mg vitamina C.
Sub formă de microelemente, sunt prezente magneziul, manganul, sulfatul şi siliciul.
Conţine şi un ulei volatil, în cantităţi mici, format dintr-un compus sulfo-azotat, precum şi mucilagii şi celuloză.
Valoarea energetică este apreciată la 22 kcal din care cantitatea resorbită este de cca 79%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern. Ca şi în cazul Cepei, la Praz sunt dominante proprietăţile diuretice, diurcza fâcându-se cu eliminarea masivă a ionului de sodiu (efect declorurant, util pentru suferinzii cardiaci, renali, diminuând edemele, retenţia generală de apă în ţesuturi), precum şi de acid uric şi uraţi, de unde recorhandările în litiaza urică, gută, artritism, azotemie, ateroscleroză etc.
Prazul este un laxativ remaroabil şi un calmant al stărilor iritative ale tractului digestiv.
Se citează că radicelele (popular „mustăţi") au proprietăţi vermifuge contra Iimbricilor şi oxiurilor.
Deosebit de bun emolient, este util în inflamaţiile acute şi cronice ale căilor respiratorii, răguşeală, tuse, faringită, traheită.
Este considerat, de asemenea, un adjuvant în ateroscleroză.

Extern.
Prin proprietăţile sale calmante şi maturative, este cunoscut de mult timp ca fiind util în furuncule, ulceraţii supurate, gută, angine.

Aplicaţiile calde pe abdomen favorizează emisia urinei în cazurile de retenţie, iar prin tamponarea mucoasei nazale, se opresc hemoragiile.
Un remediu din medicina populară contra bătăturilor recomandă aplicaţii locale cu un macerat de frunze de Praz timp-de o zi în oţet.
Se caută să se ţinjr cât mai mult (6-8 ore) în contact cu zona respectivă şi se repetă câteva zile la rând.
Are efecte favorabile şi contra hemoroizilor extemi.

Cosmetică.
Acţiunea sa emolientă, datorată mucilagiilor, şi cea decongestivă fac din Praz una din legumele cu efect favorabil asupra tenurilor; de asemenea, este activ în acnee şi în atenuarea petelor de roşeaţă (cuperoză).
în cosmetica părului, Prazul este pentru părul brun ceea ce este Muşeţelul pentru părul blond, respectiv are rolul de a-i da reflexe foarte frumoase.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat ca atare. Decoct foarte concentrat; băut regulat, este un foarte bun diuretic. Decoctul serveşte şi pentru clătirea părului brun. Sirop pectoral din decoct foarte concentrat amestecat cu o greutate egală de miere. Se iau 4-5 linguri pe zi. Extern. Conform recomandărilor din text.

GRUPA LEGUMELOR DIN FAMILIA SOLANACEELOR

Aduse din Lumea Nouă de conchistadori (exceptând pătlăgelele vinete), plantele comestibile din familia Solanaceelor au cucerit încetul cu încetul Europa, devenind astăzi legume de bază.
Grupa constituită pe criteriul înrudirii botanice, respectiv al apartenenţei la aceeaşi familie (Solanacee), cuprinde plante de la care se consumă fie tuberculii (cartoful), fie fructificaţiile (tomate, ardei, vinete).
Din punct de vedere medical, de interes mai deosebit sunt cartofii şi, într-o măsură mai redusă, ardeii şi tomatele, în timp ce vinetele au efecte cu totul neînsemnate.
în general, se poate afirma că la această grupă predomină net importanţa nutritivă faţă de cea terapeutică, aceasta din urmă fiind legată în special de aportul de săruri minerale şi de vitamine.

CARTOFUL

SOLANUM TUBEROSUM L (FAM. SOLANACEAE)
A fost adus din Lumea Nouă de către conchistadori la ordinul regelui Filip al Il-lea.
Prima descriere a sa a fost făcută în 1550 de Pedro de Creza, tovarăş de călătorie al lui Pizzaro, cuceritorul Perului, care face obervaţia că, în zonele înalte şi umede de acolo, această plantă, sub denumirea de „papas", era baza alimentaţiei incaşilor.
Răspândirea acestei plante în Europa, cu tuberculi cât o cireaşă şi cu gust destul de neplăcut, s-a făcut destul de anevoie, din moment ce în anul 1601 Clasius o descria în lucrarea sa „Rariorum plantarum historia" („Istoria plantelor rare").
în Anglia a fost introdusă, după unii, de vestitul corsar Francis Drake, iar după alţii de amiralul Releigh.
A fost cultivată în grădinile de flori şi utilizată ca plantă medicinală, ca adevărat elixir de viaţă lungă, părere împărtăşită chiar de Bacon.
Dar meritele ameliorării şi răspândirii plantei îi revin farmacistului francez Parmentier (sec. al XVIII-lea), horticultor amator, care obtine cartofi cu tuberculi mari, dar care, fiind şi psiholog şi mizând pe slăbiciunile omeneşti, a pus o pază puternică în jurul unui teren cultivat cu cartofi, pentru a stimula curiozitatea şi... furtul în timpul nopţii şi, prin aceasta, răspândirea Cartofului.

Cartoful se cultivă astăzi pe scară largă, cu numeroase soiuri, în special în zona temperată.
Tuberculii, alături de marea lor valoare nutritivă, au şi unele proprietăţi medicinale.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Conţinutul în apă este de 74-75%, în proteine de 2%, în hidraţi de carbon între 19-22%, lipide cca 0,15%, sodiu 445 mg%, calciu 13 mg%, fosfor 60 mg%, fier 0,9 mg%, vitamina A 5 ug%, vitamina Bl 0,10 mg%, vitamina B2 0,05 mg%>, vitamina B6 0,2 mg%, niacină 1 mg%, vitamina C 20 mg%, acidul pantotenic de 0,3-0,6 mg%, iar cel folic în cantitate de 0,2 mg%.
Dintre microelemente sunt prezente: magneziul, manganul, sulful şi cuprul.
Cartoful conţine şi mici cantităţi de acid citric şi malic.
Sub aspect energetic, cartofii fără coajă conţin 85 kcal pentru fiecare 100 g, din care cantitatea de energie resorbită este de 94%, ceea ce înseamnă că un kilogram de cartofi asigură organismului 800 kcal.
Sub aspect toxicologic, toate părţile verzi ale plantei, în special fructele, conţin solanină, substanţă toxică, alături de alţi alcaloizi toxici (cachonină, demissină).
Şi tuberculii verzi conţin solanină.
Conform unei relatări istorice mai vechi, la început europenii nu ştiau ce parte din Cartof este comestibilă şi au început să consume fructele plantei, ceea ce a dus la intoxicaţii grave.
Din acest motiv, prin ordin regal, s-a hotărât ca toate culturile de cartofi să fie arse.
Când tuberculii au fost copţi în jar, s-a constatat că au un miros şi un gust foarte plăcut şi că nu produc intoxicaţii.
De atunci se utilizează numai tuberculii, după cum spune istorioara relatată.

RECOMANDĂRI TEHAPEUTICE

Intern.
Cartoful are proprietăţi diuretice utile în litiaza renaîă şi vezicală datorită conţinutului ridicat în potasiu, fiind recomandat şi în regimul cardiacilor şi bolnavilor renali.
Cât priveşte recor mandarea pentru cardiaci, în anumite limite are o acţiune apropiată de a digitalicelor.
Se citează că în timpul primului război mondial, în Viena supusâ privaţiunilor, se recomanda cu succes, în locul digitalicelor, consumul a câte l kg de cartofi pe zi.

în regimurile diabeticilor, înlocuirea pâinii cu 1-1,5 kg cartofi copţi în cpajă sau fierţi, o zi pe săptămână, are efecte favorabile şi duce la scăderea simptofnelor specifice glicozuriei, poliuriei şi polidipsiei, datorită conţinutului bogat în potasiu, magneziu, acid citric şi acid malic. în fitoterapia aparatului digestiv, consumul cartofilor este util în tratarea gastritelor hiperacide, a ulcerului gastric şi duodenal, ca şi în dispepsii.

Literatura citează că Alexandre Dumas s-a vindecat de o afecţiune gastrică numai cu regim de cartofi.
Contra părerilor generale potrivit cărora cartofii îngraşă, aceştia se recomandă în dieta împotriva obezităţii, îngrăşarea datorându-se grăsimilor sau sosurilor cu care, de regulă, sunt consumaţi cartofii.

Hepaticilor li se recomandă, de asemenea, cura de cartofi, îndeosebi celor cu litiază biliară.
Se mai citează utilizarea Ior pentru suferinzii de hemoroizi.

Extern.
Cartofii reprezintă un excelent maturativ şi calmant în panariţiu şi contuzii.

De asemenea, ei sunt un remediu simplu şi eficace contra arsurilor şi insolaţiilor, precum şi în unele forme de iritaţii ale pielii.
Inhalaţiile cu aburi de cartofi sunt utile în afecţiuni ale căilor respiratorii însoţite de tuse uscată.
în fine, aplicaţiile locale dau bune rezultate şi în retragereâ edemelor pleoapelor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumaţi ca atare în preparate culinare uşoare, în special copţi sau fierţi în coajă.
Suc proaspăt, cu deosebire în afecţiuni gastrice.
Cataplasme cu tuberculi cruzi raşi, contra arsurilor şi insolaţiilor.
Cataplasme cu cartofi fierţi, ca maturativ în panariţiu şi contuzii.

Pudră din fâină de cartofi, presărată pe piele, pentru atenuarea iritaţiilor.
Inhalaţii cu abur de cartofi fierţi pentru calmarea tusei.

Observaţii.
Partea aeriană a Cartofului se folosea odinioară în cataruri pulmonare şi nevralgii, practică părăsită astăzi, fiind riscantă din cauza solaninei care este prezentă în lujeri, în mugurii germinaţi şi în părţile verzi ale unor tuberculi.
în uz extern, cataplasmele sunt calmante şi emoliente.

TOMATELE

LYCOPERSICUM ESCULENTUM MILL. (SOLANUM LYCOPERSICUM L.) (FAM. SOLANACEAE)

Planta este originară din Peru, unde era cultivată în grădinile aztecilor, iar numele ei a rămas nealterat: „tomata".
Sub denumirea de „mere peruviene", tomatele aduse de conchistadori în Europa au fost primite cu rezerve, fiind folosite la început ca plante ornamentale, cu fructele lor roşii şi mici cât cireşele, pentru ca abia spre sfârşitul sec. al XVIII-lea să fie ameliorate şi introduse în rândul plantelor alimentare de mare importanţă.
Ca şi în cazul altor plante, în patria de origine se pare că tomatele au fost folosite iniţial în scop medicinal. Totuşi, astăzi plasăm tomatele în rândul legumelor cu importanţă medicinală moderată.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Tomatele conţin 90% apă, cca 2% protide, 3% hidraţi de carbon, 6 mg% sodiu, 285 mg% potasiu, 13 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 0,5 mg% fier, 130 mg% vitamina A, 0,03-0,05 mg% vitamina C şi mici cantităţi de vitamina E şi K. Conţinutul în lipide este redus (0,03%).
Dintre acizii organici sunt prezenţi: acidul citric, malic, pectic, precum şi oxalaţi etc.
Microelementele sunt prezente prin: magneziu, zinc, cupru, nichel, cobalt, brom şi iod.

Culoarea roşie a tomatelor este datorată prezenţei carotenoidului licopină care este uşor absorbit de organism, fiind un antioxidant eficient care apără corpul de radicalii liberi, în special în asociere cu vitaminele E şi C. Valoarea energetică este de 16 kcal la 100 g din care se resoarbe 89%.

RECOMANOĂRI TERAPEUTICE
Intern.

Prin consumul de tomate se realizează o micşorare a vâscozităţii sângelui şi, prin aceasta, o reducere a riscului de tromboză şi ateroscleroză, ca şi o ameliorare a afecţiunilor vasculare.
Ele sunt utile în hipoaciditate şi în atonia stomacului, stimulând secreţia de suc gastric şi având acelaşi efect şi asupra secreţiei pancreatice.
Tomatele sunt uşor laxative şi diuretice, cu eliminarea de uraţi, fiind utile în azotemie şi litiază urică.
Având o valoare nutritivă redusă, sunt indicate în curele de slăbire, iar conţinutul ridicat în vitamine le face să fie indicate în hipovitaminoze.
Prin conţinutul ridicat de oxalati, tomatele sunt contraindicate în tendinţe de litiazâ oxalică şi alte diateze oxalice.
Extern.
Tomatele reprezintă un adjuvant util în acnee.
Cosmetică.
In cosmetica tenului, ele se recomandâ ca fiind foarte active în curătirea tenurilor grase, cu puncte negre.
De asemenea, se află printre vegetalele cele mai importante în cosmetica mâinilor, catifelându-le şi atenuând sau îndepărtând în special iritaţiile produse de detergenţi.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare.
Suc, în special în dieta de slăbire.
Mască de ten cu fructe zdrobite, ţinute cel puţin 20 minute pe faţă.

Tamponarea obrazului cu felii de tomate, de mai multe ori pe zi, în cure de 3-4 săptămâni, contra acneei.
Lapte nutritiv pentru cosmetica mâinilor: din 50 ml suc de tomate, o linguriţă de glicerină şi un vârf de cuţit de sare; se lasă cât mai mult să pătrundă în dermă şi se masează pielea uşor.
Există şi suplimente nutriţionale care conţin extract uscat de tomate, cum este produsul Herbaforte (Fares Orăştie), Splendor Ltd, VITA-CAPS.

ARDEIUL

CAPSICUM ANNUUM L. (FAM. SOLANACEAE)
Originar din America de Sud şi Centrală, amintit chiar de către medicul lui Columb, Chanca, în timpul celei de a doua expediţii din 1494, care arată că, sub numele de Agi, era folosit de indigenii din Hispaniola.
Adus în sec. al XVI-lea în Europa şi descris amănunţit de Clusius în 1584, este una din legumele de mare importanţă şi totodată cu o mare variabilitate.
Cele mai importante varietăţi sunt: var. Grossum (L.) Sendter — Gogoşarul, Ardeiui gras; var. longum (DC) Sendter — Ardeiul lung; var. Cerasiforme Willd — Ardeiul cireaşă; var. Frutescens L. — Ardeiui iute de Cayenne.
După altiă clasificare, Ardeiul gras, Gogoşarul şi Ardeiul lung ar intra în subspecia Macrocarpum, în timp ce Ardeiul iute, în subspecia Microcarpum.
Cel mai important, din punct de vedere medical, este Ardeiul iute, cunoscându-se faptul că Szent Gyorgy a fost răsplătit cu un premiu Nobel pentru obţinerea pentru prima dată a vitaminei C tocmai din Ardeiul iute.
în România, se cultivă pe cca 15.000 ha.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Conţinutul în protide este redus (1 %), iar în hidrocarbonate este de cca 4%.

Dintre glucide, în funcţie de soi sau de varietate, ardeii conţin glucoză (7,33% s.p.), fructoză (1,99% s.p.), zaharoză (0,34% s.p.), amidon (1,78-4,40% s.u.), precum şi hemiceluloză (0,85-3,14 g% s.u.), substanţe pectice (7,8-9,8 g% s.u.), celuloză 14,83 g% s.u. în fructele verzi şi 13,50 g% în fructele uscate. Conţinutul în lipide este de 0,33%, iar în carotenoide de 127-284 mg/kg. Se adaugă şi mici cantităţi de ulei volatil (după C. Pârvu, 1997). Conţine mici cantităţi de sodiu (2 mg%), 165 mg% potasiu, 9 mg% calciu, 20 mg% fosfor şi 0,6 mg% fier, iar dintre microelemente sunt prezente Mn, Cu, Co. Conţinutul în vitamina C este remarcabil, cca 150 mg%, în vitaminele Bl şi B2 câte 0,05 mg%, iar în vitamina A 230 ug%. Varietatea iute conţine o substantă iritantă, revulsivă: capsicina.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.

In afară de proprietăţile vitaminizante comune tuturor varietăţilor de Ardei, celelaite utilizări se datorează proprietăţilor iritante ale Ardeiului iute.

Prin acestea este un excitant digestiv, util în dispepsii atone, însă reversul este contraindicaţia pentru gastrite, ulcere, hemoroizi, stări digestive — afectiuni pe care le agravează.

Foarte interesantă este recomandarea pentru persoanele care vor să se dezobişnuiască de consumul băuturilor alcoolice, tinctura de Ardei iute putând fi recomandată în cure de dezalcoolizare, când apare „nevoia" de a bea.

Extern.

Ardeiui iute, datorită proprietăţilor iritante, este revulsiv şi ruberfiant, fiind recomandat în lumbago, alergii reumatice, crampe musculare, entorse.

Tot prin efectul stimulant se recomandă în oboseala corzilor vocale.

Se citează şi utilizarea în angine.

Cosmetică.

Ca energic tonic capilar, recomandarea tincturii de Ardei iute se bazează pe faptul că, prin efectul revulsiv, circulaţia sangvină în zonă este stimulată, provocându-se o irigare mai bună, deci o troficitate crescută la nivelul rădăcinii firului de păr.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat ca atare.

Decoct cu 1-2 ardei iuţi ia 100 ml apă în gargarisme pentru combaterea oboselii corzilor vocale.

Aplicaţii pe gât cu ardei iute mărunţit şi încălzit, contra anginei.

Principalul preparat este tinctura din 20 g ardei maceraţi 7-8 zile în 100 ml alcool, utilizată astfel: 1-30 picături într-un ceai amar (de ex. de Lichen de piatră, Anghinare, Unguraş, Schinel, Ţintaură), luate, în cura de dezalcoolizare, în locul băuturilor alcoolice.

Extern.

Fricţiuni stimulente energice la rădăcina părului, comprese cu tinctură în combaterea algiilor, pentru prepararea vatei termogene.

PĂTLĂGELELE VINETE

SOLANUM MELONGENA L. (FAM. SOLANACEAE)

Relativ târziu introduse în cultură (sec. al XV-lea), provenind din India, China şi Birmania, unde cresc în stare sălbatică, Pătlăgelele vinete sunt mult apreciate pentru valoarea lor culinară, însă se digeră mai greu, fiind mai puţin recomandate sau chiar contraindicate în afecţiunile stomacale şi intestinale.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Conţin 92% apă, 1,3% protide, 0,2% lipide, 5,5-6% hidraţi de carbon şi numeroase săruri minerale: sodiu 5 mg%, 220 mg% potasiu, 10 mg% calciu 15 mg% fosfor, 0,5 mg% fier, 15 mg% sulf, precum şi magneziu, mangan, zinc, cupru, iod, ca microelemente. Pătlăgelele vinete conţin cca 4 ug% vitamina A, 0,05 mg% din vitaminele Bl şi B2, 0,06 mg% niacină şi cca 6 mg% vitamina C. Ca atare (fără ulei), au valoare energetică redusă: 27 kcal la 100 g parte comestibilă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Pătlăgelele vinete sunt recomandate în bolile cardiovasculare, renale, hepatice, în diabet, în reumatism, gută, iar în afecţiunile pancreatice ca stimulent.
Au şi proprietăţi uşor diuretice, fiind recomandate în oligurie.
Literatura de specialitate citează şi proprietăţile sedative şi tonice în anemie.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumate sub formă de preparate culinare. Frunzele sub formă de cataplasme în arsuri, abcese, hemoroizi.

GRUPA VERZEI

Este o grupă extrem de unitară, formată din plante bianuale aparţinând nu numai aceleiaşi familii (Cruciferae), ci chiar şi aceluiaşi gen (Brassica).
Originare din bazinul mediteranean, ele constituie produse alimentare de bază.
Varza (cu diferitele ei varietăţi) are şi o mare importanţă fitoterapeutică, în timp ce pentru altele (Conopida) nu sunt citate utilizări medicinale.

VARZA

BRASSICA OLERACEA L. (FAM. CRUCIFERAE)
Plantă cultivată de mai bine de 7 milenii în Europa, Varza a fost apreciată pentru proprietăţile terapeutice de către Hippocrate, Chrysip, Pliniu cel Bătrân, Galen, ajungându-se a fi considerată un adevărat panaceu, ceea ce l-a facut pe Caton Cenzorul să afirme că prin folosirea curentă a Verzei de către romani, aceştia se vor putea lipsi de medici pentru mii de ani.

Dar cum imperiile nu durează milenii, nici conceptul de „panaceu" nu a rezistat timpului.
Fitoterapia modernă, mai analitică şi mai critică, îi recunoaşte însă Verzei o serie de proprietăţi foarte importante, care fac din ea un veritabil „aliment-medicament".

încă din secolul al XVI-lea se cunoştea proprietatea de-a ameliora ulcerul gastric.
Dintre varietăţile de Varză, cele mai importante din punct de vedere medicinal sunt următoarele: var. capitata L. forma albă (Lam.) D.C. — Varza albă; var. capitata L. forma rubra L. — Varza roşie; var. gemmifera D.C. — Varza de Bruxelles.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
în funcţie de varietate, Varza conţine apă între 85% (Varza de Bruxelles) şi 92% (Varza albă).

Şi conţinutul în protide este diferit: Varza albă conţine cca 1%, în timp ce Varza de Bruxelles 4%.
Conţinutul în grâsimi este cuprins între 0,2-0,9%, iar cel în hidraţi de carbon între 3,5-11,2 (Varza albă).
Conţinutul în sodiu este între 6-10 mg% la Varza de Bruxelles.
Conţinutul în calciu este de 35 mg%, în fosfor între 20-70 mg%, în fier între 0,4-0,9 mg%.

De menţionat este faptul că poluarea mediului determină acumularea unor microelemente ca: Sr, Pb, Cd, Co, Cr, Ni, As, Hg, unele dăunătoare pentru organism.
Deci atenţie la provenienţă!
Conţinutul în vitamina A este de numai 6 ug% la Varza albă, iar la cea de Bruxelles de 65 ug%.
Conţinutul în vitaminele Bl şi B2 este de 0,05-0,10 mg%, în niacină 0,03-0,05 mg%, iar în vitamina C 36-84 mg%. Mai conţine $i vitaminele K şi F.
Valoarea conţinutului în aceste substanţe la Varza roşie se situează între Varza albă şi Varza de Bruxelles.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Varza are un efect deosebit asupra gastritelor hiperacide şi ulcerului gastric, datorită acţiunii conjugate a vitaminei U (ca protectoare a mucoasei) şi vitaminei K — antihemoragice, citându-se experienţele fâcute la Universitatea Stanford — USA, conform cărora din 65 cazuri au fost vindecate 62 în timp de 3 săptămâni.

în mod secundar, dă rezultate bune în senzaţiile de pirozis, vomismente, catar, dispepsii hepatobiliare.
îndeosebi Varza roşie, datorită acidului lactic, este un dezinfectant al tractului digestiv şi stimulentă a digestiei, iar zeama este puternic laxativă, în timp ce Varza ca atare este antidiareică.

Sucul de Varză are acţiune anti-parazitară (antihelmintică) contra oxiurilor şi limbricilor.

în privinţa aparatului respirator, Varza (în special cea roşie) este un bun pectoral în bronşite, laringite, alte forme de catar al căilor respiratorii, cu efecte favorabile şi în astm.

Cura de Varză are o acţiune diuretică marcantă, ducând la resorbţia edemelor.
De asemenea, se recomandă în litiaza urinară.
Prin diureza crescută, se ameliorează stările de ascită şi ciroza.
Principiul hipoglicemiant conţinut în Varză, destul de activ, dar instabil, o recomandă, nu ca tratament propriu-zis, ci ca aliment în dieta diabeticilor.
Acţiunea este şi mai puternică pentru Varza de Bruxelles.
Un grup de cercetători ai Universităţii din Texas au preparat din Varza albă un extract numit „glutamină", care a fost utilizat în tratamentul alcoolismului.
Aceiaşi cercetători au demonstrat câ sucul celular de Varză albă este eficient nu numai în ulcerele gastrice şi duodenale, dar şi în ulcerul peptic.
Varza este un dezinfectant general, cu efect îndeosebi asupra germenilor Gram-negativi.
Asupra bacilului lui Eberth, agentul febrei tifoide, are o acţiune bacteriolitică remarcabilă, datorită acidului lactic care se formează prin păstrarea Verzei albe crude.

Pentru a încheia acest tablou vast, nu trebuie uitate proprietăţile antianemice şi sedative, ca şi efectul favorabil în artrite (în acest caz asociindu-se cu tratamentul extern).

Extern.
Din medicina tradiţională se cunosc recomandările Verzei pentru calmarea durerilor musculare, a nevralgiilor reumatismale (cu efect deosebit în lumbago, sciatică), gutoase, ba chiar faciale şi dentare. Proprietăţile decongestive, cicatrizante şi antiseptice fac din ea un remediu în contuzii, plăgi (chiar pentru cele grave, atone, cu procese cangrenoase, necroze). Aceleaşi proprietăţi, împreună cu cea de regenerare tisulară, fac utilă Varza în ulcere varicoase, arterite, alte afecţiuni vasculare manifestate la vasele superficiale (ca, de exemplu, hemoroizi).

Pentru proprietăţile maturative, se foloseşte în abcese, flegmoane, furuncule, panariţiu.
Ajutând cicatricea, producând o intensificare a circulaţiei în zona interesată, Varza se recomandă atât pentru degerături, cât şi pentru arsuri, calmând totodată durerile provocate de Zona Zoster.

În afecţiuni dermatologice, are o acţiune pozitivă în diverse tipuri de eczeme şi acnee.

Tratamentul extern se poate asocia cu cel intern în colici nefritice, dar mai ales în afecţiuni pulmonare (bronşite, pleurezii) sau cataruri ale căilor respiratorii superioare.
Este studiat efectul pe care îl are asupra tumorilor externe, citându-se unele rezultate încurajatoare.

Cosmetică.
Sucul de Varză se utilizeazâ contra acneei.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumată ca atare, în salate de crudităţi sau preparate culinare uşoare (pentru care se recomandă 300-400 g pe zi).
Cure de suc, un pahar pe zi, între mese.

Odinioară, marele savant rus Mecinikov spunea: „în regiunile unde se consumă multă Varză crudă, longevitatea este mult mai mare."

Decoct pectoral pentru fluidificarea secreţiilor bronşice, preparat din 60 g la 0,5 l apă, adăugându-se 70 g miere.

Varza fiartă îndelung, cu efecte antidiareice.
Gargarisme cu suc şi miere (sau gălbenuş de ou bătut cu suc de Varză).
Aplicaţii direct pe piele cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament.
Se schimbă de 2 ori pe zi.
Loţionări cu suc proaspăt pentru acnee.

CONOPIDA

BRASSICA OLERACEA VAR. BOTRYTIS SUB VAR. CAULIFLORA
Are proprietăţi similare cu Varza.
Sub aspect alimentar, prezintă avantajul că are un conţinut mai scăzut în celuloză.
Compoziţia chimică este asemănătoare Verzei, diferind doar cantitativ.

în stare proaspătă, Conopida conţine 90-94 % apă, 2,2-2,8 g % proteine, 0,3 g % lipide, 3,5 g% glucide, vitamina A (0,04 mg%), Bl (0,1 mg%), PP (0,6 mg%), C (59-135 mg%), vitamina B6 şi K în cantităţi mici. Dintre sărurile minerale sunt prezente: Na (10 mg%), K (420 mg%), Ca (25 mg%), Mg (17 mg%), Fe (1 mg%), Cu (0,14 mg%), P (60 mg%), S (29 mg%), Cl (30 mg%), iar dintre microelemente: Zn, Mn, B, Si, F, I.

GULIA

BRASSICA OLERACEA L VAR. GONGYLODES (FAM. BRASSICACEAE CRUCIFERAE)
Desigur că aducerea din Lumea Nouă, imediat după descoperirea ei, a unor alimente de mare importanţă — să nu numim
dintre ele decât Porumbul, Cartoful, Tomatele — a schimbat cu totul ponderea diverselor resurse vegetale în alimentaţie.
In mod inevitabil, alte legume au cunoscut un recul, acesta fiind şi cazul Guliei, legumă bine cunoscută din Antichitatea greacă şi romană.
Pliniu cel Bătrân o numeşte „Varză pompeiană", iar apoi o găsim menţionată în grădinile lui Carol cel Mare, ca şi în opera reformatorului agronomiei franceze de la graniţa secolelor al XVI-lea-al XVII-lea, Olivier de Serres. Provenită din specia spontană Brassica rupestris, originară din zona mediteraneană, Gulia este rudă apropiată cu Varza, având însă particularitatea de a depune în ţesutul parenchimatic al tulpinei substanţe de rezerva, aceasta dezvoltându-se foarte mult şi reprezentând partea utilizată în alimentaţie.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Gulia conţine cca 89% apă, 1,8-2,5% protide, 5,9% glucide, 0,2% grăsimi, 1,7% celuloză.
Mai conţine mici cantităţi de provitamina A, vitaminele Bl şi B2, C şi săruri minerale.
Valoarea calorică este de 36 kcal pentru 100 g.

RECOMANDÂRI TERAPEUTICE
Sub raport terapeutic, Gulia are o valoare mai modestă decât Varza.
Consumul guliilor are o oarecare acţiune diuretică, contribuind şi la resorbţia edemelor.
Sunt, de asemenea, slab pectorale, utile în bronşite, laringite, alte forme de catar ale căilor respiratorii.
Gulia are proprietăţi antidiareice.
Cu maioneză preparată din gălbenuş de ou, untdelemn şi suc de lâmâie, ea este un aliment nutritiv uşor asimilabil.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumată ca atare sau sub formă de suc în afecţiuni stomacale, ca hiperaciditatea.
Ca antidiareic, un decoct prelungit cu cca 200 g la litru.
Sub formă de supă dietetică.

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ FRUNZELE

Grupă de plante alimentare cultivate sau provenind din flora spontană. Din punct de vedere botanic, gruparea este eterogenă, speciile respective provenind de la reprezentanţi ai familiei Urticaceae (Urzica), Chenopodiaceae (Spanacul, Loboda), Polygonaceae (Ştevia, Măcrişul), Ranunculaceae (Untişorul), Cruciferae (Năsturelul) şi Compositae (Andivele, Salata verde), având comun faptul că de la ele se consumă frunzele şi porţiuni din părţile aeriene.

Plantele din această grupă arbitrară prezintă avantajul că majoritatea dintre ele apar primăvara timpuriu, fiind principala sursă de vitamine în această perioadă, când celelalte fructe şi legume sunt în cantitate mai mică şi, prin conservare, îşi pierd o parte din proprietăţile alimentare şi terapeutice.

URZICA

URTICA DIOICA L (FAM. URTICACEAE)
Atât Urzica mare (Urtica dioica), cât şi Urzica micâ (Urtica urens L.) sunt specii răspândite aproape pe întreg globul terestru.
In unele părţi ale zonelor tropicale şi subtropicale, planta ajunge la 4 m înălţime şi are tulpina lemnoasâ ca orice arbust.
Cunoscută de multă vreme, încă din Antichitate, ca plantă textilă, alimentară şi medicinală, Urzica mare este întâlnită în comerţ ca materie primă farmaceutică sub denumirea de „Herba et Radix Urticae majoris", iar Urzica mică sub denumirea de „Herba et Semen Urticae minoris".
De la ambele specii se recoltează în scop alimentar tulpinile foarte tinere şi frunzele care apar primăvara devreme.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Urzica conţine protide formate dintr-un mare număr de aminoacizi, substanţe de natură glucidică, amine, steroli, hormoni vegetali, enzime, cetone (metilheptenona şi acetofenona), ulei volatil, substanţe grase, acid formic şi acetic, provitamina A, vitaminele Bl, B2, C şi K (cca 400 U.I. pe gram), acid pantotenic, acid folic, clorofilă (0,3-0,8%), protoporfirină şi coprotoporfirină, beta-caroten, taninuri, săruri de potasiu, calciu, magneziu, fier, siliciu, fosfaţi etc. Substanţa vezicantă pentru piele a plantei proaspete este formată din acid formic, o enzimă şi o toxalbumina, substanţă puţin definită din punct de vedere chimic. Prin opărire sau prin uscare, aceste substanţe îşi pierd proprietăţile vezicante.
RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
în litratura veche şi în medicina tradiţională, gama recomandârilor terapeutice ale Urzicii este mare şi variată.
Cercetările mai recente au confinnat o parte din aceste recomandări, care se referă la acţiunea hemostatică (vitamina K şi taninuri), astringentă, hematopoetică, uşor hipoglicemiantă, diuretică sau extrem antiseptică şi stimulatoare a epitelizării tegumentelor lezate.
Tot experimental, s-a dovedit că extractul apos inhibă dezvoltarea diferiţilor agenţi patogeni din genurile Shigella, Staphilococcus, Pasteurella ş.a.
Acţiunea diuretic-depurativă se manifestă prin eliminarea acidului uric, a clorurilor şi a ureei. Pe baza acestei acţiuni este justificată utilizarea empirică în staze, edeme, gută, reumatism şi ca depurativ al ţesutului conjunctiv.

în stare tânără, când conţinutul în substanţe vezicante este extrem de redus, este considerată ca un bun aliment şi medicament.
Stimulează pofta de mâncare.
Conţinutul mare în secretină o situează pe acelaşi plan cu Spanacul.
Stimulând secreţiile gastrice, intestinale şi pancreatice, şi utilizarea în insuficienţa gastrointestinală şi pancreatică este justificată.
Prin conţinutul ridicat în clorofile, xantofile, fier şi vitamina C, accelerează hematopoeza, fiind recomandată în anemia cu deficit de hemoglobină şi eritrocite.

Extern.
Pe lângă acţiunea favorabilă de epitelizare a tegumentelor, clorofila extrasă din Urzică este utilizată în industria cosmetică, în compoziţia pastei de dinţi, a şamponului, precum şi în dermatologie.
Tinctura de rădăcină de Urzică se utilizează, în amestec cu alte tincturi din plante, contra căderii părului.

în medicina tradiţională la diferite popoare, frunzele de Urzică proaspete se utilizează ca revulsiv în algii reumatismale, lumbago şi sciatică.
Nu este de neglijat nici această utilizare, exceptând persoanele care prezintă intoleranţă la acest tratament destul de curajos.

MOD DE INTREBUINŢARE
în stadiu foarte tânăr, sub formă de salată asociată cu Păpădie şi Lăptucă, cu puţin untdelemn şi lămâie, sau sub formă de suc celular obţinut prin presare puternică sau la mixer.
Se adaugă apă până la de 5 ori greutatea plantei.
Se beau zilnic 80-100 ml.
Sub formă de mâncare, preparată la fel ca Spanacul (cu Usturoi, după gust) sau sub formă de supă.
Sub formă de infuzie preparată din frunze uscate, cu 1 -2 linguri frunze la o cană.
Se beau 2-3 căni pe zi.

Sub formă de decoct (5 minute), 1-2 linguri frunze la o cană de apă. Se beau 3 căni pe zi.

Extern.
Contra căderii părului se prepară un decoct din 250 g rădăcini sau frunze mărunţite la 1 litru apă, lăsând să fiarbă la foc mic în vas bine închis, timp de 1/2 oră, putându-se adăuga câteva linguri de oţet.
Cu loţiunea astfel obţinută se spală părul o dată pe săptămână.
Are în prezent numeroase utilizări în produsele cosmetice.
în ulcerul varicos şi în tratamentul paleativ al reumatismului se recomandă infuzia din frunze, 40-50 g la 1 litru apă clocotită.
Se lasă acoperită 20-30 minute şi se strecoară.
Se fac băi locale sau se aplică sub formă de cataplasme.
Pentru tratarea stomatitelor se utilizează infuzia (2 linguri frunze mărunţite la 200 ml apă clocotită).
După răcire, se strecoară şi se face gargară.
Pentru tratarea rănilor şi grăbirea cicatrizării, se utilizează tot sub formă de infuzie, 3-4 linguri de frunze mărunţite la o cană cu apă, sub formă de băi locale sau comprese.
în medicina veterinară empirică se utilizează pentru tratarea bolilor digestive respiratorii şi renale. (după C. Pârvu, 1997).

SPANACUL

SPINACIA OLERACEA L. (FAM. CHEOPODIACEAE)
Introdus în Europa din Persia pe două căi, prin arabi în Spania şi prin cruciaţi, Spanacul era la mare preţ la arabi, care îl considerau „prinţul legumelor".
A fost introdus în cultură încă din secolul al IV-lea.
în prezent se cultivă în zonele temperate şi chiar nordice.
Se poate cultiva până la 2000 m altitudine.

în ţara noastră există două anotimpuri de productie optime: primăvara devreme şi toamna.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Conţinutul de protide este de 2-14%, iar cel în hidraţi de carbon de 3,6%.
Glucidele şi mucilagiile pot ajunge până la 7%, iar lipidele sunt în cantitate redusă (0,5%).
Conţine clorofile şi spinacine (arginină şi lysină).
Bogat în săruri minerale: 50 mg% sodiu, 540 mg% potasiu, 85 mg% calciu, 35 mg% fosfor, 5,2 mg% fier.
Este foarte bogat în vitamina A (600 u.g%) şi conţine 0,5 mg% vitamina Bl, 0,20 mg% vitamina B2, 0,5 mg% niacină şi 50-60 mg% vitamina C.
Conţine şi o serie de microelemente ca: magneziu, mangan, sulf, cupru, iod, arsen.
Valoarea energetică nu este prea mare: 18 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Este un excelent remineralizant.
I se citează în principiu proprietăţi laxative şi mai ales depurative (de activare a eliminării toxinelor), foarte importante mai ales în cura de primăvară.
Prin conţinutul în săruri minerale, în arginină, lysină, protide şi vitamine, Spanacul este deosebit de util ca antianemic, pentru convalescenţi şi în hemoragii.
Spanacul acţionează şi ca un activator al secreţiei pancreatice.
într-o măsură mai mică, are şi rol de tonic cardiac.
Prin conţinutul bogat în săruri minerale, vitamine şi factori biotici şi microelemente absolut necesare organismuiui, Spanacul combate hipovitaminoza C, elimină toxinele din umori (prin acţiunea diuretică), este uşor hipotensiv, tonifică miocardul, stimulând activitatea inimii, stimulează secreţiile gastrice, pancreatice şi biliare şi favorizează creşterea.
Pe lângă reclamele comerciale pentru copii, cu Popey Marinarul, preparatele pe bază de Spanac au în acelaşi timp, pe lângă valoarea alimentară, şi o valoare incontestabilă de medicamente naturale.
Datorită conţinutului de oxalaţi, Spanacul este contraindicat în artrite, litiaze oxalice, reumatism, gută.

Extern.
Frunzele de Spanac dau rezultate bune în plăgi atone şi în pecingine.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat ca atare, mai ales în regimul alimentar al copiilor şi al persoanelor mai în vârstă.
Suc, câte un pahar în fiecare dimineaţă, în depresiuni fizice şi psihice.
Vin tonic, din 750 ml vin şi 200 ml suc de Spanac; se bea câtc un pâhărel de 100 g înainte de masă.
Cataplasme cu frunze fierte în ulei.
Observaţii.
Se recomandă şi seminţele, sub formă de infuzie cu 2 linguriţe la cană, ca laxative.

LOBODA DE GRĂDINĂ

ATRIPLEX HORTENSIS L. (FAM. CHENOPODIACEAE)
Specie euroasiatică, cu mare vechime în cultura originară din Asia Centrală şi Siberia.
După unii autori, provine din specia Atriplex nitens, introdusă în cultură.
Principalii constituenţi sunt similari cu cei ai Spanacului, având în plus antociani încâ neidentificaţi fitochimic.

în trecut era considerată plantă medicinală, fiind recomandată în afecţiuni hepatice, renale sau în afecţiuni ginecologice.
Seminţele ei au efecte vomitive şi purgative.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Ca şi Spanacul, este o plantă diuretic-depurativă, remineralizantă şi vitaminizantă, având recomandări terapeutice asemănâtoare.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumată ca atare în salate sau preparate culinare.

MACRIŞUL, ŞTEVIA

RUMEXACETOSA L R. PATIENTIA L. (FAM. POLYGONACEAE)
Specii perene foarte înrudite, care se găsesc şi în flora spontană, cu recomandări terapeutice reduse.
Erau cunoscute ca antiscorbutice.
Astfel, iubitorii cărţilor lui Jules Verne îşi aduc aminte, poate, de bucuria naufragiaţilor din „Insula misterioasă" care, găsind Măcriş, s-au considerat salvaţi de scorbut.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Ambele specii conţin cca 1% acid oxalic, grăsimi în cantităţi reduse, emodine şi acid crizofaic (care explică acţiunea laxativă), acid tartric şi cantitâţi apreciabile de acid ascorbic (vitamina C).
Dintre minerale sunt prezente cele de calciu, potasiu, fier şi magneziu.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Dacă proprietăţile antiscorbutice, deşi reale, sunt acum mai mult de interes istoric, în schimb proprietăţile depurative sunt preţioase pentru cura de primăvară, pentru eliminarea din organism a „deşeurilor" acumulate din cauza alimentaţiei specifice din perioada de iarnă.
Ambele plante sunt uşor diuretice şi laxative, tonice şi remineralizante.
Există însă şi o serie de contraindicaţii severe — în colici nefritice şi litiaze oxalice.
De asemenea, nu se vor consuma de către suferinzii de ulcer sau de gastrită hiperacidă.

Extern.
Ştevia şi Măcrişul au proprietăţi maturative în abcese şi furuncule.
Se citează efecte favorabile în pecingine.
în ultimul timp, la noi Ştevia se utilizează din ce în ce mai mult în locul Spanacului.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare, sub formă de salată în amestec sau în preparate culinare simple.
Infuzie diuretică, depurativă, se prepară cu 20-30 g frunze la litru de apă.
Cataplasme calde cu frunze de Ştevie sau Măcriş şi un volum egal de untură (medicina populară).
Se utilizează pentru maturarea furunculelor şi abceselor.
Specia Rumex acetosella L. denumită popular Măcriş mărunt, foarte răspândită în întreaga ţară, prin păşuni, fâneţe, locuri cultivate, nisipoase, turboase sau locuri uscate sărace în calcar, până la 1800 m altitudine, intră în compoziţia ceaiului „Essiac Tea" alături de Brusture (Actium lappa) şi două plante exotice, fiind mult mediatizat în tratamentul unor boli canceroase.

UNTIŞORUL

RANUNCULUS FICARIA L. (FAM. RANUNCULACEAE)
Specie răspândită în Europa, Caucaz, Siberia de vest şi în Asia Centrală. La noi este comună în intreaga ţară şi creşte pe sol umed în păduri, tufişuri, livezi, parcuri şi grădini, de la şes până la munte. Se mai numeşte Grâuşor. Frunzele conţin săruri minerale, protide şi hidraţi de carbon în cantităţi mici şi vitamina C în cantităţi apreciabile. La maturitate. frunzele şi fructul plantei sunt toxice. în trecut, rădăcinile şi fibrele tuberizate, frunzele şi tulpinile cunoscute sub denumirea de „Radix et Herba Chelidonii minoris" (denumire improprie), erau utilizate în afecţiuni ale pielii, în hemoroizi, scorbut etc. Aceste utilizări sunt astăzi anacronice. In prezent se întrebuinţează, numai sub formă de salată, frunzele tinere în cure de primăvară, pentru aportul de vitamina C şi săruri minerale.

NĂSTURELUL

NASTURTIUM OFFICINALE R. Br. (FAM. BRASSICACEAE — CRUCIFERAE)
Cunoscut şi sub denumirea de Hreniţă, Creson, Brâncuţă de apă sau Frunza voinicului, Năsturelul este o plantă caracteristică izvoarelor şi pâraielor limpezi.
în funcţie de sol şi altitudine, are înălţimea de la 25 la 90 cm şi se recunoaşte prin frunzele penatcompuse, cu gust asemănător Hreanului.
Este una din cele şapte feluri folosite la masa rituală a Paştelui evreiesc.
(Se pare că şi Iisus s-a hrănit cu ea.)

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Protide şi hidraţi de carbon în cantităţi mici, substanţe minerale în cantităţi apreciabile, în special fier, magneziu, fosfor, iod (45 mg%), calciu (200 mg%) şi arsen, cupru, zinc şi sulf, sub formă de microelemente. Conţine cantităţi mari de vitamina C (140 mg%), precum şi vitaminele A, B1, B2, niacină şi vitamina E.
Mai conţine un produs sulfo-azotat cu gust de muştar şi o substanţă amairă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Se consumă numai în stare crudă, proaspăt recoltat de pe locuri curate, unde nu păşunează vitele, deoarece poate transmite parazitoze şi alte boli.
Recoltate înainte de înflorire, frunzele se spală bine în vederea întrebuinţării.

Intern.
Pe lângă utilizarea ca salată de primăvară (la munte se poate consuma şi vara), Nâsturelul are şi q serie de indicaţii terapeutice: în astenie, anorexie, anemie, tuberculoză, bronşite, litiază biliară, eczeme, reumatism, parazitoze intestinale, diabet şi chiar în cancer.
Majoritatea acestor recomandări rămân însă să fie verificate.

Extern.
Se recomandă în alopecie, în plăgi greu vindecabile şi în ulceraţii cutanate.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumat sub formă de salată.
Suc proaspăt 60-150 ml pe zi, îndoit cu apă rece.

Extern.
Sucul proaspăt, sub formă de fricţiune, este utilizat în alopecie, împiedicând căderea părului.
în plăgi, se fac comprese cu frunze proaspete sfarâmate.

PĂPĂDIA

TARAXACUM OFFICINALE WEB Syn. T. DEN-LEONIS DESF. (FAM. COMPOSITAE)
Creşte spontan în întreaga Europă, în India, în China, în America, în Africa de Nord şi în Iran.
Se pare că printre ierburile amare cu care s-a hrănit Iisus, la Cina cea de Taină, se numără şi Păpădia.
în ţara noastrâ este una dintre cele mai comune specii, începând din câmpie şi până în zona montană superioară.

De multe ori invadează culturile lucerniere.
A figurat ca plantă medicinală în unele zone europene în farmacopei.
în Statele Unite şi Canada s-a răspândit atât de mult încât cu greu poate fi combătută ca buruiană invadatoare a peluzelor, parcurilor şi grădinilor.
Părţile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi conţin grăsimi sub formâ de gliceride ale acizilor stearic, palmitic, oleic etc, tanin, flobafencolină, glucozâ, polioză, ulei volatil, substanţe antibiotice, substanţe protidice, acid tartric, săruri de azot, magneziu, caiciu, fosfaţi, vitaminele A şi B, în special în rădăcini şi vitamina C, alcooli triterpenici (amidiol, faradiol), substanţe de natură carotenoidică, xantofile, flavoxantine etc.
Pentru salata de primăvară se recomandă frunzele tinere, recoltate primăvara timpuriu, înainte de formarea tulpinii florifere.

Nu prezintă nici un risc terapeutic, în schimb, tulpinile florifere, din care copiii îşi fac lănţişoare, pot provoca intoxicaţii în cazul în care sunt ingerate de aceştia.
Primele simptome de intoxicaţie se manifestă prin greaţă, vomă, diaree şi modificarea ritmului cardiac.

Ca prim ajutor se recomandâ producerea vomei, apoi spălături stomacale, cârbune activ, medicamente stimulente ale activităţii cardiace.

Ca plantă medicinală, Păpădia este considerată tonic amar, aperitiv, drenant şi stimulent al secreţiei hepato-biliare, decongestiv şi diuretic.

Dintre numeroasele indicaţii terapeutice, menţionăm:
Intern.
în angiocolitele cronice, congestia ficatului, insuficienţă hepatică şi chiar în icter, litiază renală şi biliară, hipercolesterolemie, dermatoze, eczeme, acnee, furunculoză.
Se mai recomandă în gută, reumatism, hiperazotemie, oligurie, insuficienţă renală, în constipaţii şi în enterocolite, tulburări circulatorii, hemoroizi, celulite şi chiar şi în obezitate.
Toate aceste indicaţii exhaustive se referă la planta întreagă cu frunze şi rădăcini.
Fără nici un risc terapeutic, puteţi utiliza planta întreagă uscată, folosind 50 g la l litru apă sub formâ de infuzie (2 minute), apoi lăsată în repaus 10 minute.
Se beau 3 căni pe zi, înainte de mesele principale.

Extern.

Sucul de rădăcină proaspăt se recomandă în verucoză.
Decoctul de tulpini, frunze şi butoni florali (10 g la 250 ml apă) se recomandă împotriva opacifierii cristalinului.
Ceea ce trebuie reţinut este faptul câ, în salatele de primăvară (Lăptuci, Untişor etc), este bine să se includâ şi câteva frunze de Păpădie.

ANDIVELE

CICHORIUM ENDIVIA L. (FAM. COMPOSITAE)
Specie originară din zona mediteraneană, Andivele sunt foarte apropiate de Cicoare.
Sunt cunoscute încă din vechime, fiind cultivate de către greci, romani şi egipteni.
Se consumă frunzele groase, cărnoase, dispuse în rozetă, etiolate (cultivate la întuneric).
în afara proprietăţilor alimentare, andivele au şi unele proprietăţi medicinale.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Andivele, la fel ca şi Cicoarea sălbaticâ, conţin aminoacizi esenţiali, protide, grăsimi, amidon, o substanţâ amară, hidrocarbonate, săruri de sodiu, potasiu, calciu, fier, magneziu, mangan, cupru, fosfaţi etc.
Dintre vitamine sunt prezente vitaminele Bl, B2, C, K şi P.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Destul de amare, Andivele stimulează apetitul, fiind tonic-aperitive.
Ele sunt totodată diuretic-depurative, uşor Iaxative, vermifuge.
Se recomandă în anorexie, în insuficienţa biliară, în atonii gastrice şi digestive, şi ca remineralizant.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumate ca atare, în salate de cruditati.

SALATA VERDE

LACTUCA SATIVA L (FAM. ASTERACEAE — COMPOSITAE)
Specie euroasiatică, cunoscută de multă vreme în cultură şi apreciată în mod deosebit de romani, îşi are originea în Salata sălbatică (Lactuca serriola Torn.) care creşte şi în ţara noastră. O legendă mitologică pomeneşte de Junona, care a folosit Lăptuca pentru a o naşte pe Hebe fără dureri.
Sucul uscat la spare de la specia virosa, numit „Lactucarium", era cunocut de Dioscoride, Columella şi Galen ca antispastic, calmant şi narcotic asemănător opiului.
Sub numele generic de „salată" sunt mai cunoscute următoarele varietăţi: var. capitata — formează o căpăţână
densă; var. ongifolia — frunzele nu se acoperă unele pe altele; var. crispa — cu frunze creţe; var. asparagina — tulpina tânără foarte cărnoasă, originară din China.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Salata verde de cultură conţine: 1%-1,4% protide, urme de substanţe grase, 1% hidraţi de carbon, cantităţi mici de sodiu (5 mg%), 150 mg% potasiu, 15 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 0,4 mg% fier, 90 mg% vitamina A, câte 0,05 mg% vitamina B1 şi B2, 0,3 mg% niacină şi până la 50 mg% vitamina C. Conţine 2 unităţi vitamina E.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Salata verde este o excelentă plantă aperitivă, favorizând digestia şi fiind totodată uşor laxativă.
Ea calmează inflamaţiile dureroase ale ficatului, vezicii biliare şi intestinelor, având în plus şi o acţiune coleretic-colagogă.
Recomandările marilor medici ai Antichităţii privind acţiunea antispasmodică şi calmantă este bine fundamentată azi, Salata fiind utilizată contra palpitaţiilor, tusei spasmodice, ca uşor hipnotică, anafrodiziacă, hipoglicemiantă şi laxativă.
Proprietăţile diuretice sunt completate de cele privind eliminarea masivă a uraţilor, de unde recomandările în nefrită, litiază urică, dar şi în gută şi artrită.
Este, de asemenea, depurativă şi emenagogă (favorizând reglarea ciclurilor).

Extern.
Se recomandă contra degerăturilor.
Totodată, având proprietăţi maturative, este utilă pentru resorbţia furunculelor şi panariţiului.

Cosmetică.
Salata verde manifestă o acţiune decongestionantă în cuperoză, recomandându-se totodată pentru tenuri uscate.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumată ca atare; folosită abundent în masa de seară, favorizează instalarea unui somn liniştit şi combate constipaţia, provocând evacuarea bolului intestinal în dimineaţa următoare.
Decoctul este antispastic, calmant şi diuretic.
Se preparâ din 60-80 g la un litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
Cataplasme maturative calde, ale abceselor, cu frunze fierte.
Loţionări ale tenului cu decoct dintr-o salată la 0,5 l apă, fiert îndelung (cca 2 ore).

Observaţii.
Seminţele au şi ele proprietăţi medicinale, fiind calmante ale tusei, antispastice, sub formă de infuzie cu o linguriţă la cană, 2-3 căni pe zi, iar în uz extern, pot fi folosite în igiena oculară pentru blefarite, conjunctivite, sub formă de spălături locale cu decoct preparat dintr-o linguriţă la o cană de apă.

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ PĂSTĂILE, CAPSULELE ŞI SEMINŢELE

Foarte importante sub acest aspect nutritiv, ele au şi importanţă fitoterapeutică.
Legumele din această grupă fac parte din familia Fabaceae — Leguminoase (Fasolea, Soia, Mazărea, Bobul, Lintea, Năutul), excepţie făcând Bamele (fam. Malvaceae).
De la ele se folosesc fructele proaspete (păstăile de Fasole şi capsulele de Bame) sau seminţele proaspete la unele dintre ele.
Fiind vorba în acest subcapitol şi de seminţe, nu putem să nu menţionăm specia cea mai importantă din familia Graminaceae din zona geografică care intră în alimentaţia noastră zilnică: Grâul.

FASOLEA

PHASEOLUS VULGARIS L. (FAM. LEGUMINOASE)

Originară din America Centrală şi de Sud, adusă de către conchistadori, a fost considerată destulă vreme o legumă vulgarâ.
Abia la sfârşitul secolului al XVl-Iea, botanistul Lonicer indică unele proprietăţi medicinale ale acestei legume. Este cert că, sub aspect alimentar, Fasolea reprezintă un aliment energetic, care acţionează favorabil ca tonic al sistemului nervos şi muscular.
în fitoterapie, o importanţă mai mare o au păstăile verzi şi uscate, seminţele uscate având utilizări mai reduse. în prezent se cultivă aproape pe toate meridianele lumii.
în România se cultivâ începând cu secolul al XVIII-lea.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Fasolea uscată are un conţinut ridicat de proteine (21%-25%), în hidraţi de carbon (56%), în potasiu (1770 mg%), în calciu (195 mg%), în fosfor (420 mg%) şi în fier (7 mg%).
Conţinutul în vitamina A este remarcabil (250 ng%), în vitamina B1 de 0,5 mg%, în vitamina B2 de 0,4 mg%, în niacină de 3,4 mg%, iar în vitamina C de 20 mg%.
Dintre microelemente, s-au identificat nichelul, cuprul şi cobaltul.
Valoarea energetică, bazată pe conţinutul ridicat în protide şi hidrocarburi, este de 328 kcal la 100 g seminţe uscate, din care se resoarbe peste 80%.
Fasolea verde are un conţinut de cca 10 ori mai mic în protide şi hidraţi de carbon, celelalte elemente fiind şi ele mai reduse.
Valoarea energetică este de 31kcalla 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Ca toate celelalte leguminoase, fasolea-păstăi este diuretică, utilă nu numai în litiaza renală, oligurie, albuminurie, ci şi în diateze urice (reumatism, gută).
Datorită efectului diuretic-depurativ, sucul de păstăi verzi (cca 100 ml/zi) este recomandat în acnee, inflamaţii cutanate la copii şi la adolescenţi (acnee juvenilă).
Fasolea verde este şi un tonic hepatic şi pancreatic, citându-se unele efecte în scâderea glicemiei şi recomandându-se, deci, diabeticilor.
Tecile de la păstăile uscate au fost experimentate atât pe animale de laborator cât şi la om, dovedind reale proprietăţi hipoglicemiante, utile în diabet.
Foarte interesante sunt proprietăţile tonic-cardiace, recomandându-se administrarea lor, ca medicament adjuvant, în pauza de digitalice.

Extern.
Făina de Fasole are proprietâţi calmante, utile în eczeme.
Ea acţionează ca maturativ, („de coacere") în abcese şi panariţiu.

MOO DE ÎNTREBUINŢARE

Consumată sub formă de fasole verde, în preparate culinare uşoare.

Suc — utilizat ca diuretic-depurativ. Tinctură din 20 g păstăi la 100 ml alcool, macerat 7-8 zile.
Se administrează 70-120 picâturi de 4 ori pe zi, în pauza tratamentului cu digitală.

Infuzie (două minute) preparată din 2 linguri teci de Fasole verde uscată şi fragmentate la 250 ml apă.

Se lasă apoi la macerat de seara până dimineaţa şi se consumă în timpul zilei 2 căni în tratament de lungă durată, în special pentru scăderea glicemiei în diabet şi ca tonic hepatic şi pancreatic.
Menţionăm faptul că valoarea maximă hipo-glicemiantă o au păstăile încă verzi, când se formează primele boabe, care se usucă.
Tecile de fasole uscate toamna la maturitatea boabelor au acţiune hipoglicemiantă foarte scăzută, deşi se folosesc în unele produse sau „Ceaiuri antidiabetice".

Extern.
Se aplică cataplasme din făină de Fasole, preparată cu apă caldă.

SOIA

GLYCINE HISPIDA (MNCH.) MAXIM SIN. SOYA HISPIDA MNCH. (FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)
Specie originară din China şi Japonia.
Soia este tot mai răspândită în special ca plantă utilizată în industria uleiului, ca şi în alte ramuri ale industriei alimentare şi chiar în fitoterapie.
Considerăm necesară o precizare: în prezent se cultivă peste 30 varietăţi şi soiuri de Soia, în principal Soia furajeră, Soia pentru ulei şi Soia alimentară.
în ţara noastră se cultivau următoarele soiuri: Osijek (din fosta Iugoslavie), Dobrogeană, Galbenă de Platt (originară din China), Neagră Platt (tot din China), Riede 521 (soi ameliorat la Bod) şi Herb 22 (tot soi ameliorat).
în prezent nu ştim ce soiuri se mai cultivă, dar multe produse se aduc de peste hotare, cu mici excepţii.
în trecutul nu prea îndepărtat, înainte de 1989, Soia a fost compromisă în ţara noastră (şi a rămas compromisă în memoria noastră), din cauză că în aşa-zisul „parizer" se introduceau şroturile de la Soia furajeră sau cele rezultate de la fabricarea uleiului, la recomandarea aşa-zişilor „nutriţionişti" care propovăduiau „o alimentaţie ştiinţifică" sau o „alimentaţie raţională", fără a avea nici o pregătire în acest domeniu.
Aceşti „consilieri" ai vechiului regim nu cunoşteau elementara compoziţie în elemente nutritive a boabelor de Soia, care conţin uneori peste 40% proteine, având toţi aminoacizii esenţiali, spre deosebire de carne sau alte produse animaliere care conţin în cel mai fericit caz 25% proteine.
Să nu uităm că Soia a salvat de la lipsa de proteine din alimentaţie cele mai mari populaţii ale globului (China şi India), iar în prezent se cultivâ intensiv în Stalele Unite ale Americii, în Franţa, Germania şi în alte ţări europene.
Numai în Statele Unite există peste 50 sortimente alimentare pe bază de Soia alimentară, începând de la aperitive, salamuri, şniţele etc. până la torturi şi îngheţată!

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Făina de soia integrală este foarte bogată în proteine (37-40%) formate din următorii aminoacizi: leucină, izoleucină, cystină, metionină, fenilalanină, treonină, lisină, valină şi tiptofan.
Conţine 15-22% grăsimi, 26% hidraţi de carbon, 4 mg% sodiu, 1870 mg% potasiu, 195 mg% calciu, 555 mg% fosfor, 12,1% fier, 15 u.g% vitamina A, 0,75 mg vitamina Bl, 0,30 mg% vitamina B2, 2 mg% niacină şi mici cantităţi de vitamina C, D şi E.
Conţine şi diastaze, lecitină, ceruri, rezine şi celuloză.
Valoarea energetică este de 469 kcal la 100 g. După cum am menţionat, boabele de Soia conţin 15-22% grăsimi (uneori la anumite soiuri ameliorate, până la 25%).

Foarte importantă este însă compoziţia acestui ulei: 85% acizi graşi nesaturaţi, mono-nesaturaţi: acidul oleic (25%35%), polinesaturaţi: acidul linoleic (40-50%), linolenic (2%-10%) şi arachidonic.
Acizii graşi saturaţi (10%15%) sunt formaţi din acizii stearic, palmitic, arachidic şi lignoceric.
Datorită bogăţiei în acizi graşi polinesaturaţi şi datorită prezenţei acidului arachidonic, uleiul de Soia are proprietăţi hipocolesterolemiante, ceea ce este foarte important.
Chiar după utilizarea timp de trei săptămâni în alimentaţie a uleiului de Soia s-a constatat o reducere semnificativă a „colesterolului rău".

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Datorită conţinutului ridicat (85%) în acizi graşi nesaturaţi, îndeosebi derivaţi ai acidului arachidonic, linoleic, linolenic şi oleic, uleiul de Soia este recomandat ca hipocolesterolemiant.
Făina de Soia este aliment ideal pentru diabetici, pentru cei care suferă de reumatism, gută şi pentru convalescenţi.
Este indicată şi în astenii nervoase şi surmenaj fizic şi intelectual.
Preparatele alimentare de Soia sunt uşor de digerat şi au o valoare nutritivă foarte ridicată, ceea ce face ca această legumă să fie într-adevăr considerată drept un aliment complet.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Folosirea în alimentaţie ca grăsime a uleiului de Soia, fâră alte grăsimi, cel puţin 2-3 săptămâni.
Sub formă de „lapte de Soia", pentru sugari şi copii.
Laptele de Soia se prepară din 150 g seminţe de Soia îmbibate în 1 litra de apă.
Se ţine la extras la temperatura camerei o zi şi jumătate.
Se decantează lichidul supernatant (partea limpede de la suprafaţă) şi se filtrează.
Se consumă în aceeaşi zi.
Peste seminţe se mai poate pune încă o dată apă şi se repetă operaţia de mai sus.

MAZĂREA

PISUM SATIVUM L. (FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)
Este una din cele mai cunoscute şi mai larg eultivate încă din Antichitate. Recomandările fitoterapeutice sunt minore.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Mazărea uscată conţine 22% protide, 1% grăsimi, 59% hidraţi de carbon, 30 mg% sodiu, 915 mg% potasiu, 45 mg% calciu, 230 mg% fosfor, 5 mg% fier, 20 ug% vitamina A, 0,7 mg% vitamina B1, 0,2 mg% vitamina B2, 3 mg% niacină şi numai 1 mg% vitamina C. Valoarea energetică este de 359 kcal pentru 100 g.
Mazărea verde conţine 3% protide, 6% hidraţi de carbon, 1 mg% sodiu, 120 mg% potasiu, 10 mg% calciu, 50 mg% fosfor, 0,8 mg% fier, 35 ug% vitamina A, 0,1 mg% vitamina Bl, 0,05 mg% vitamina B2, 1 mg% niacină şi 25 mg% vitamina C. Valoarea energetică este de 37 kcal pentru 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Mazărea uscată are proprietăţi energetice, deoarece conţine o cantitate mare de calorii şi este bogată în protide şi hidraţi de carbon.
Pentru organism este o importantă sursâ de fosfor şi săruri de potasiu.
Are şi acţiune uşor laxativă.
Mazărea verde este uşor digerabilă, dar este contraindicată în enterite.
Din mazăre verde s-a izolat o fitohemaglutină care a fost experimentată în tratamentul anemiei aplastice.

Produce stimularea funcţiei medulare, aducând-o la normal.
în zootehnie, vrejurile şi tecile sunt un furaj bogat în proteine.
Mazărea furajerâ intră în nutreţuri combinate.

BOBUL

VICIA FABAL L. (FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)
Plantă originară din bazinul mediteranean, Bobul a avut întotdeauna reputaţia de diuretic.
Este puţin cultivat astăzi în ţara noastră, fiind mai sensibil la boli şi dăunători.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Conţine protide şi hidraţi de carbon în cantităţi apreciabile, săruri de sodiu, potasiu, fosfor, calciu, fier, magneziu şi mici cantităţi de vitamina A, BI, B2.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Şi astăzi sunt atestate proprietăţile diuretice ale seminţelor de Bob, care sunt în plus şi sedative în dureri urinare, cu efecte favorabile şi în albuminurie.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Decoct cu 100 g la 1 litru de apă; se bea în cursul unei zile.
Macerat la rece cu o linguriţă de pudră la cană, lăsată peste noapte, pentru a se bea dimineaţa.
Medicina populară recomandă cenuşa obţinută din seminţe ca diuretic.

Observaţii.
Florile, sub formă de infuzie, sunt calmante în colici nefritice, în afecţiuni renale acute şi în inflamaţiile vezicale la bolnavii de prostată, în pielonefrite şi reumatism.

INUL

LINUM USITATISSIMUM L. (FAM. LINACEAE)
După unele date, se pare că Inul este originar din Egipt.
în sprijinul acestei ipoteze stă faptul că în vechile morminte egiptene s-au găsit seminţe şi îmbrăcăminte confecţionate din In.
Fiind cultivat aproape pe tot globul de multe secole, originea lui certă nu este cunoscută.
Inul şi produsele lui (fibre, seminţe, ulei) provin în prezent din Europa, Argentina, Maroc, Turcia, India şi alte ţări.
Seminţele de In utilizate în medicina tradiţională chineză provin din Mongolia Interioară şi din provinciile Heilongjiang, Liaoning şi Jilin. Utilizat şi în medicina tradiţională indiană, Inul este cultivat extensiv în toată India, în special în Bengal, Bihar şi în Provinciile Unite.
Este menţionat şi în Biblie, în Vechiul Testament (Ieşirea, 28, 42) unde se spune: „Şi să le faci lor pantaloni de In, ca să acopere goliciunea trupului...".
Inul a fost utilizat şi în Antichitatea greco-romană în scopuri medicinale, probabil inspirate din medicina egipteană.
Pliniu cel Bătrân citează 30 de remedii în care sunt incluse şi seminţele de In, atât administrate pe cale orală ca laxative, cât şi extern, în preparate topice, locale, pentru inflamaţii locale.
In farmacopeea ayurvedică se recomandă utilizarea externă sub formă de cataplasme în arsuri şi carbuncul (antrax), iar intern ca demulgent (calmant) şi laxativ.

în medicina tradiţională americană utilizările sunt similare.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Seminţele speciei de cultură Linum usitatissimum conţin 30—45% ulei gras sicativ format din trigliceridele acizilor linoleic, linolenic, oleic, stearic, palmitic şi myristic.
Conţin 20-25% proteine, 3-10% mucilagii formate din polizaharide neutre şi acide care după hidroliză dau galactoză (8-10%), arabinoză (9-12%), rhamnoză (13-29%), xyloză (25-27%), acid galacturonic şi mannuronic cca (30%).
Mai conţin steroli şi triterpene (colesterol, campestrol, stigmasterol şi sitosterol), glicozizi cianogenici (0,1-1,5%), în special neolinustatină şi monoglicozizi ai linamarinei şi lotaustralinei, precum şi glicozidul saicoizolaricirezinolului, precursori ai lignanelor, săruri minerale.
Turtele rămase după extragerea uleiului conţin mari cantităţi de proteine (cca 35%), grăsimi (3-6%), săruri minerale, reprezentând o materie prima de bună calitate pentru nutreţuri combinate, dar care trebuie prelucrate rapid pentru a nu râncezi, când devin iritante.
Fibrele conţin celuloză (86-90%), substanţe pectice (1-2%), ceară, substanţe grase şi lignină în cantităţi mai mici.
în cenuşa fibrelor au fost puse în evidenţă calciu (50%), potasiu (17%), siliciu (13%), fier şi aluminiu (8%).

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Utilizările seminţelor de In în terapeutica modernă se bazează pe utilizarea multi-milenară a acestora în medicina tradiţională, dar şi pe studii „in vitro" şi „in vivo" pe animale, pe studii cu privire la substanţele nutriţionale în dietă la oameni.
în prezent, cercetările sunt îndreptate spre efectele preparatelor pe bază de seminţe de In în carcinogeneză şi în tratamentul lupusului asociat cu nefrite, în efectele favorabile în funcţia arterială şi în agregarea trombocjtară.

Comisia E (Comisia oficială a Ministerului Sănătăţii din Germania pentru avizarea produselor fitoterapeutice) a aprobat utilizarea în uzul intem a seminţelor de In în constipaţiile cronice, în afecţiunile colonului în urma abuzului de laxative şi purgative, în colonul iritat, în diverticulite (inflamaţia unor diverticuli ai duodenului, intestinului subţire sau a colonului).
De asemenea, s-a avizat utilizarea ca mucilag în gastrite şi enterite.
Extern s-a aprobat utilizarea sub formă de cataplasme pentru tratamentul inflamaţiilor locale.

Legat de Comisia E, ne întrebăm când vom avea şi noi o astfel de Comisie, cu oarneni competenţi în domeniul fitoterapiei, produselor naturale şi al suplimentelor nutriţionale atât de mult folosite în majoritatea ţărilor lumii.
în această privinţă nu am avea decât de câştigat, în special prin valorificarea enormelor resurse naturale pe care le avem pentru sănătatea oamenilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

în farmacia casei, seminţele de In se folosesc, pentru combaterea constipaţiei cronice şi calmarea colonului iritat, ca atare, cu condiţia să nu fie sparte, deoarece se oxidează foarte repede.
Pentru adulţi se recomandă 2 linguriţe de seminţe întregi, spălate rapid într-un jet de apă.
Apoi se pun într-o cană cu apă la temperatura camerei şi se ţin 2-3 ore, după care se „administrează" cu totul, preferabil seara, înainte de culcare.

Extern se utilizează sub formă de făină proaspăt râşnită din care se prepară un terci cu puţină apă călduţă, care se pune între tifoane şi se aplică pe locurile inflamate.
Celor care au pielea mai sensibilâ şi recurg la cataplasme cu făină de Muştar ca revulsiv li se recomanda un amestec de două părţi făină de Muştar şi o parte de făină de In, care, având proprietăţile emoliente menţionate, împiedicâ iritarea pielii.

CONTRAINDICAŢII ŞI EFECTE SECUNDARE
Nu se recomandă în ocluzii intestinale.
Nu se cunosc efecte secundare şi nici contraindicaţii în timpul sarcinii sau alăptării.
în ceea ce priveşte interacţiunea cu alte medicamente, ca şi alte plante care conţin mucilagii, întârzie absorbţia medicamentelor luate concomitent cu seminţele de In, ceea ce poate afecta efectele acestora.
Deoarece Inul este şi plantă nectariferă (nu „meliferă", cum o denumesc unii, deoarece în flori nu există miere ci numai nectar), pentru apicultori se evaluează că, la un hectar cultivat cu In, albinele pot produce 10 kg miere.

LINTEA

LENS CULINARIS MEDIK. (FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)
Plantă asiaticâ, cunoscută încă din Antichitate în Europa; ea constituia o importantă plantă alimentară în Sparta, din Linte făcându-se acea vestită „supă neagră".
Este cultivată pe suprafeţe mai restrânse astăzi în ţara noastră, deşi are o valoare nutritivă remarcabilă. Este citată şi în Biblie.
Esau, fiul lui Isaac, îşi vinde dreptul său de întâi născut pentru „pâine şi fiertură de linte": „Atunci Iacob i-a dat lui Esau pâine şi fiertură de linte. Şi el a mâncat şi a băut şi apoi s-a sculat şi a plecat. Astfel a dispreţuit Esau dreptul său de întâi născut." (Facerea, 25:34).

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Conţine 24% protide şi 56% hidraţi de carbon.
Conţinutul în grăsimi este de 1%, de sodiu 4 mg%, de potasiu 810 mg%, de fosfor 410 ug%, de calciu 75 mg%, de fier 6,9 mg%.
Vitamina A este prezentă în proporţie de 20 ug%, vitamina Bl 0,45 mg%, vitamina B2 2 mg%, niacină 2 mg% şifoartemici cantităţi de vitamina C.
Sub raport energetic, 100 g Linte furnizează 354 kcal.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Plantă energizantă, Lintea este un reconstituent în stări de caşexie, atrofie musculară, hipotensiune şi în convalescenţă.
Ea este totodata galactogogă, recomandându-se deci mamelor care alăptează.

Extern.
Lintea are proprietăţi maturative, în abcese şi panariţiu.

MOO DE ÎNTREBUINŢARE
Consumată în preparate culinare.
Cataplasme cu linte fiartă şi zdrobită.
Se recomandă înmuierea în apă 12-18 ore, până apar primii germeni, apoi se găteşte.

BAMELE

ABELMOSCUS ESCULENTUS L MNCMSYN. HIBISCUSESCULENTUSL (FAM. MALVACEAE)
Bamele sunt binecunoscute încă din Egiptul antic, preluate apoi de arabi, trecute ca plante medicinale în farmacopeea indiană; botanistul Prosper Alpinus descrie în 1592 şi proprietăţile lor medicinale.
Se folosesc capsulele verzi.
în prezent sunt cultivate pe scară redusă şi la noi, în zonele sudice ale ţării.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Cu cantităţi mai reduse în protide şi hidraţi de carbon decât celelalte legume, Bamele conţin mucilagii, săruri minerale şi vitaminele A, B şi C. Sub raport energetic, Bamele furnizează cca 40 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Prin conţinutul ridicat în mucilagii, bamele au proprietăţi emoliente, atât în afecţiuni respiratorii (laringite, traheite, bronşite) cât şi în cataruri ale tractului digestiv.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumate în preparate culinare.

NĂUTUL

CICER AFIIETINUM L. (FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)
Năutul este originar din bazinul mediteranean, cultivat de multă vreme.
La noi este cultivat pe suprafeţe mai reduse, citându-se unele proprietăţi medicinale pentru seminţe.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Năutul conţine protide (18-30%), lipide, hidraţi de carbon, amidon (47-60%), zaharuri, lipide (6%), săruri minerale — în special potasiu, magneziu, calciu, sodiu, siliciu, fier, arsen, asparagină, vitamine din complexul B şi mici cantităţi de vitamina C.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Năutul este un bun diuretic, util în colici nefritice, dureri ale aparatului urinar, litiază şi ca antiseptic urinar.
Diureza este însoţită de o eliminare de acid uric şi cloruri, Năutul fiind de aceea util şi în diateze urice, ca şi în edeme cardiorenale.
Se mai citează utilizarea sa în stări congestive ale ficatului.

Extern.
Aplicaţiile cu fâină de Năut se pot face în pleurezii, dar numai pentru atenuarea durerilor, fără a avea efecte particulare. Ele se mai recomandă şi în răceli, nevralgii.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Decocţia diuretică cu 100 g la un litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
Cataplasme cu făină de Năut şi apă caldă.

GRÂUL

TRITICUM AESTIVUM L. (FAM. GRAMINACEAE)

După foarte mulţi cercetători, centrul de origine este situat în Asia Centrală şi Orientul Apropiat.
Cunoscut încă din Neolitic, Grâul se cultivă în prezent de la tropice spre nord, până la paralela 64° (Canada), iar spre sud, până la paralela 50° (Argentina).
Arealul vast de cultură explică variabilitatea mare a acestei specii: 400 varietăţi şi peste 4.000 soiuri de cultură.
în România se cultivă de peste 2500 ani.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Boabele de Grâu (cariopsele) conţin, în funcţie de soi, 8-24% proteine, substanţe extractive neazotate 61-75%, din care peste 90% amidon, 2,3-5% zaharuri, 2,3% dextrină, 2% grăsimi, vitaminele A, B, E, K, D şi PP, fitosteroli şi microelemente minerale.
Proteinele conţin urmâtorii amino-acizi: arginină 4-5%, histidină 2%, izoleucină 4%, leucină 5,9%, lizină 2,5%, metionină 0,8%, fenilalanină 5%, triptofan 1%, valină4%.
Uleiul obţinut din germenii embrionali ai cariopselor conţine, ca principal component, vitamina E (în special sub formă de alfa-tocoferol), octacosanol, un alcool lipidic cu catena lungă, acizi graşi nesaturaţi dintre care 55-60% acid linoleic.
Din germenii de Grâu a fost izolat un compus cu acţiune de inhibare a alfa-amilazei salivare.

Pe lângă valoarea alimentară deosebită, Grâul incolţit este remineralizant şi tonic.
Este folosit ca adjuvant în tratamentul bolilor digestive, cardio-vasculare, ale aparatului respirator, renal, ale sistemului nervos şi în tratamentu! unor boli de piele.
Este foarte util, în speciai pentru copii şi persoanele în vârstă, pentru valoarea lui tonifiantă şi sedativă.
Deoarece Grâul încolţit conţine cca lg% fosfor, 342 mg% magneziu, 71 mg% calciu, vitaminele A, B, E, K, D şi PP, proteine, glucide, enzime, diastaze etc, este recomandat ca supliment nutriţional în foarte multe afecţiuni cronice, în cure de 3 -4 săptâmâni.
Pentru combaterea constipatiilor cronice, rezultate bune se obţin cu tărâţele de grâu.

MOD DE ÎNTREBUINTARE

în special sub formă de boabe încolţite.
în acest scop, cariopsele de grâu (netratate chimic) se spală bine şi se pun într-o farfurie cu puţină apă, care se acoperă cu altă farfurie.
De obicei, germinează la temperatura camerei în 24-36 ore.
Se consumâ ca atare, fie amestecat în salate, fîe trecut prin maşina de tocat carne şi amestecat cu miere, fie uscat, dar la o temperaturâ care nu trebuie să depăşească 40°C.
Pentru constipatii cronice, tărâţele se fierb în apă sau lapte, la fel ca grişul.
Uleiul se poate consuma la salate.
Există şi capsule de ulei concentrat care conţin 390-400 mg (cu 0,05% vitamina E).
Se recomandă 4-6 capsule pe zi, conform prospectului.

GRUPA LEGUMELOR DIN FAMILIA CUCURBITACEELOR

în lucrările de horticultură sunt tratate unitar, pe criteriul înrudirii sistematice şi de structură.
Unele dintre speciile acestei familii le considerăm legume (Castravetele, Dovlecelul şi Dovleacul turcesc), iar altele (Pepende verde Şi Pepenele galben) le considerăm fructe, ele fiind consumate de obicei ca desert, după masă.

De la toate se consumă fructele de tip bacform (peponidă), iar de la unele şi seminţele, fie în scop alimentar pentru uleiul pe care-l conţin, fie în scop terapeutic.

CASTRAVETELE

CUCUMIS SATIVUS L (FAM. CUCURBITACEAE)
Originar din India de est şi Himalaya, unde creşte şi astăzi spontan, Castravetele este printre cele mai vechi plante de cultură, întilnindu-se încă de acum trei milenii în frescele egiptene, iar in Antichitatea greco-romană este pomenit de către Pliniu cel Bătrân, Varro si Columella.
Este consemnat şi în Biblie, ca o delicatesă: „Ne aducem aminte de peştele pe care îl mâncam degeaba in Egipt, de castraveti, de harbuzi, de praz, de ceapă şi de usturoi." (Numerele, 11:5).
Se folosesc atât fructul ca atare, precum şi semintele (odinioarâ acestea constituind principalul produs fitoterapeutic).
Dacă în fitoterapie importanţa sa este limitată, în schimb în cosmeticâ este unul dintre produsele naturale mult folosite.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Fructul contine pânâ la 95% apă, cantitâti reduse de protide (0,70-1.1 %), 1 % hidraţi de carbon, 6 mg% sodm, 105 mg% potasiu, 11 mg% calciu, 15 mg% fosfor, 0,4 mg% fier, 21 ug% vitamina A, între 0,01-0,02 mg% vitarninele B1 şi B2 şi un procent mic de vitamina C.
Valoarea energeticâ este foarte redusă: 7 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Intern.
Sucul de Castravete este diuretic-depurativ, diureza fiind insoţitâ de dizolvarea acidului uric şi uraţilor, deci este util în litiază urică, gută, artritism.

Se consideră că amestecul de suc de Castravete cu cel de Morcov şi Ridiche (sau, după alţi autori, de Sfeclă) ar fi cel mai puternic litotritic (cu acţiune de mărunţire a pietrelor).

în fitoterapia aparatului digestiv, Castravetele este uşor laxativ, calmant al colicilor şi catarurilor intestinale.
Este greu digestibil.
Seminţele sunt un remediu în calmarea tusei.

Extern.
în aplicaţii externe, Castravetele este antiinflamator în diverse iritaţii ale pielii, calmând pruritul.
Dă rezultate bune în pecingine.

Cosmetică.
Deosebit de importantă este acţiunea Castravetelui pentru curăţirea şi catifelarea pielii, atât pentru tenul gras cu pori dilataţi, cât şi pentru cel uscat.
Acţiunea de catifelare a pielii este completată de cea de îndepărtare a ridurilor.
Rezultate bune se obţin şi în cazul pistruilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumat ca atare.

Suc, fie simplu, fie în combinaţie cu cel de Morcov şi Sfeclă (sau Ridiche).
Decoctul preparat din o lingură de seminţe la o cană are acţiune expectorantă şi calmantă.
Se beau din acest decoct 2 căni pe zi.
Aplicaţii cu felii de castraveţi, atât în dermatoze, cât şi contra ridurilor.
Loţionări ale tenului cu suc de castraveţi (numit şi „lapte de Castravete") în apă caldă — pentru tenuri grase, cu spaţiile intercelulare ditalate (după alţi autori se recomandă suc de castraveţi şi alcool diluat).
Loţionări cu suc de castraveţi în amestec cu ulei de migdale, pentru tenuri uscate. Loţionări cu lapte, în care se macerează felii de castraveţi.

DOVLECELUL

CUCURBITA PEPO L. VAR. OBLONGA SER. (FAM. CUCURBITACEAE)
Dovlecelul, cunoscut şi sub numele de Bostan, este originar probabil din Asia Mică, după alţi autori, din America, iar după alţii, din Africa.
în Europa a fost adus abia în Evul Mediu de către turci.
în timpul Renaşterii, Lobelus i-a descris unele proprietăţi terapeutice valabile şi astăzi.
Pulpa sa, uşor digestibilă, se utilizează în preparate culinare şi este indicată în diferite diete.
Celelalte varietăţi cu fructul mare se consumă în stare nematură, iar la coacere sunt furaje foarte bune pentru vitele cornute şi porcine.
Alte varietăţi se cultivă în scop ornamental.
în scopuri medicinale sunt utilizate în special seminţele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Pulpa Dovlecelului conţine 1% protide, 4% hidraţi de carbon, cantităţi mici de grăsimi, 1 mg% sodiu, 270 mg% potasiu, 15 mg% calciu, 30 mg% fosfor, 0,6 mg% fier, 230 ug% vitamina A, câte 0,05 mg% din vitaminele Bl şi B2, 0,4 mg% niacină şi cca 10 mg% vitamina C.
Seminţele conţin 35%-45% ulei gras, fitosterine, lecitină, zaharuri, rezine şi enzime cu proprietăţi antihelmintice.
Seminţele Dovlecelului au avantajul că nu sunt iritante, toxice şi nu produc reacţii adverse.
Conţinutul în fitosteroli liberi sau sub formă fixâ (legată) este de cca 1%.
Mai conţin pigmenţi clorofilici (clorofila b şi feofitină).
Pe lângă sărurile minerale menţionate, ca microelemente conţin seleniu, zinc şi mangan.
Mai conţin 30% pectine şi cca 25-51% proteine.
Uleiul gras este format în special din acizi graşi (palmitic, stearic, oleic şi linoleic), precum şi din tocoferolul alfa şi beta, carotenoide (luteină şi beta-caroten).
Diversitatea compoziţiei uleiului gras este în funcţie de soiurile şi varietăţile de culturâ.
Cercetările din ultimul timp încadrează preparatele pe bază de seminţe de Cucurbita pepo în categoria antihelminticelor.
Compuşii, cum sunt tocoferolul şi seleniul, au o acţiune protectivă împotriva degradării oxidative a lipidelor, vitaminelor, hormonilor şi enzimelor.
Fracţiunile proteice din seminţe acţionează ca inhibitori ai tripsinei Studii şi mai recente asupra activităţii terapeutice a preparatelor din seminţe au demonstrat că acestea inhibă 5-alfa reductaza „in vitro".
„In vivo" s-au demonstrat acţiunea anti-estrogenică şi acţiunea antiinfiamatoare(1997).
în ceea ce priveşte actiunea în infiamaţiile prostatei, reduc numai simptomele neplâcute, fără a reduce hipertrofia.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.

Seminţele de Dovlecel reprezintă un remediu antihelmintic cert, cu acţiune deosebită asupra teniei şi ascarizilor. Seminţele decojite sunt totodată calmante ale catarurilor intestinale şi urinare, dar, mai ales, în ultima vreme, li se atribuie o acţiune favorabilă în infiamaţii ale prostatei.

Tot prin acţiunea anticatarală se folosesc şi ca pectorale, în laringite, traheite, bronşite.

Se citează şi proprietăti sedative.

Pulpa dovleceilor tineri este uşor diuretică şi laxativă, recomandându-se în regimul bolnavilor cu afecţiuni intestinale şi renale, la artritici şi reumatici, dar şi, în mod special, ca prim aliment solid după diete lichide.

Un laxativ şi mai eficace îl constituie sucul.

Se recomandă şi în dieta diab'eticilor şi în afecţiunile cardiace cronice.

Extern.

Pulpa crudă este emolientă, cu utilitate în înţepâturi, arsuri.

MOD DE INTREBUINŢARE

Consumat ca atare, în preparate culinare obişnuite sau dietetice.

Suc (îndeosebi pentru efectul laxativ).

Seminte (neprăjite, nesărate) cojite şi zdrobite, luate dimineaţa în priză unică 50-60 g pentru adulţi, cca 20 g pentru copiii de vârstă şcolară şi 10 g pentru cei mai mici, fie ca atare, fie cu miere; după 1-2 ore se administrează un purgativ (ulei de ricin, ulei de parafină uz intern, ulei de măsline).

în prostatite, seminţe decojite luate ca atare sau decoct cu o lingură la canâ, bându-se 2 căni pe zi, timp îndelungat.

Emulsie cu efect sedativ, din seminţe decorticate şi zdrobite, fierte în apă sau lapte.

Cataplasme calmante cu pulpă crudă zdrobită.

DOVLEACUL TURCESC

CUCURBITA MAXIMA DUCH. (FAM. CUCURBITACEAE)

Originar din America, Dovleacul turcesc, cunoscut şi sub denumirea de Bostan moldovenesc, Dovleac alb sau Dudaie, este frecvent cultivat în toate regiunile ţării în scopuri alimentare sau ca furaj.

Varietatea maximă, cultivată în special în regiunile nisipoase ale ţării (inclusiv în Delta Dunării), cu coajă argintiu-cenuşie sau alburie, ajunge, la maturitate, la greutăti impresionante în conditiile pedoclimatice din ţara noastră — între 30-100 kg! — fiind pe drept cuvânt denumit „dovleac uriaş".

Varietatea „Farinae" are semintele fără coajă, fiind o importantă sursă oleiferă care se râspândeşte tot mai mult şi în ţara noastră.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Are o compoziţie asemănătoare cu Dovlecelul, dar un conţinut mai ridicat în hidraţi de carbon.

Seminţele conţin un ulei comestibil de bună calitate.

Turtele rămase după presarea uleiului sunt bogate în protide şi constituie un excelent furaj pentru vite.

Seminţele decojite după extragerea uleiului pot fi utilizate la prepararea halvalei.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.

în scopuri alimentare, se consumă copt sau fiert, fie ca atare, fie în preparate de patiserie.

Seminţele de Dovleac turcesc, la fel ca şi cele de Dovlecel sau Bostan, sunt recomandate în parazitoze, în special în teniaze şi ascaridioze.
Se consumă decojite ca atare, la adulţi 50-100 g pe zi, iar la copii 15-30 g pe zi, dimineaţa înainte de mâncare. După mâncare (la 2 ore), se administrează un purgativ.
Această cură se urmează 4-6 zile, după care se face examenul coprologic.

PEPENELE VERDE

CITRULLUS LANATUS (THUNB) MANSF. (FAM. CUCURBITACEAE)
Pepenele verde, Lubeniţa sau Harbuzul sunt specii originare din Asia de sud-vest şi Africa de nord-vest. La noi se cultivă 4—5 soiuri, în special în regiunile calde ale ţării.
Apare menţionat în Biblie, drept una din cele mai preţuite trufandale, alături de Castravete, de Ceapă, Usturoi şi Praz. (Numerele 11:5)

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Miezul Pepenelui verde conţine peste 95% apă, 0,3% protide, 1% acizi organici, 3-5% hidraţi de carbon, 60 mg% potasiu, cantităţi foarte mici de sodiu, 4 mg% calciu, 5 mg% fosfor, 0,2 mg% fier, 54 u,g% vitamina A, câte 0,02 mg% din vitaminele B1 şi B2, 0,1 mg% niacină şi cca 3 mg% vitamina C. Sub aspect energetic, Pepenele verde conţine 12 kcal la 100 g miez.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Prin conţinutul ridicat în apă, are proprietăţi diuretice. Se recomandă în litiaze renale şi ale vezicii urinare, în hiperuricemii (gută) prin acţiunea sa diuretică.
în acest scop, se fac cure de sezon, consumând câte 1-2 kg pe zi.
în medicina tradiţională, seminţele de Pepene verde (şi de Pepene galben) se recomandă în litiaza renală şi biliară, indicaţie terapeutică ce pare a fi explicată prin existenţa în seminţe a unei enzime cu acţiune litotritică.

Extern.
Tot empiric, se recomandă aplicaţii locale cu felii de pulpă în arsuri uşoare şi în inflamaţii.

PEPENELE GALBEN

CUCUMIS MELO L (FAM. CUCURBITACEAE)
Parfumatul Pepene galben, făni a avea o valoare terapeutică deosebită care să-1 facă să fie recomandat în vreo afecţiune, are unele proprietaţi favorabile în cura de fructe de sezon. Originar din Asia Centrală şi Estică şi Arabia tropicală, era cunoscut din Antichitate şi cultivat cu mult înaintea erei noastre. La noi în ţară sunt cunoscute peste 12 soiuri care se cultivă în zonele calde ale ţării, mai rar în sere. Se consumă miezul cărnos, zemos, parfumat, dulce şi înviorător, fie crud, fie sub formă zaharisită sau sub formă de dulceaţă. în cantitate mare, este greu digerabil.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Conţine 90-95% apă, 0,6-1% protide, 0,1% grăsimi, 3-6% glucide, 25 până la 3000 U.I. vitamina A, câte 0,03 mg% vitaminele Bl şi B2 şi mici cantităţi de vitamina C.
Conţine săruri de potasiu (75 mg%), calciu (1 mg%), fosfor etc.
Valoarea energetică este de 30 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Mult mai slab ca efecte terapeutice decât Pepenele verde, este, în schimb, un bun laxativ vegetal, comparabil cu prunele uscate. Se recomandă în anemii, constipaţie, hemoroizi, litiază urinară, reumatism şi tuberculoză pulmonară.
în medicina populară, seminţele, sub formă de decoct (o linguriţă la o cană), se recomandă ca expectorante şi în tratamentul hemoroizilor.
Este contraindicat în diabet, în colite, enterite şi dispepsii.

MOD DE INTREBUINŢARE

Consumat ca atare în stare proaspătâ sau sub fonnă de dulceaţă.
Suc proaspăt cu efecte laxative.
Seminţele uscate şi pisate ca antivomitiv (în medicina populară).

Extern.
Aplicaţii locale în arsuri uşoare şi inflamaţii: cataplasme locale cu pulpâ zdrobită.
Se recomandă sub formă de măşti cosmetice pentru tenurile uscate.

GRUPA LEGUMELOR CU PROPRIETĂŢI CONDIMENTARE

Această grupă de legume reprezinta un exemplu concludent pentru faptul că adesea valoarea terapeutică poate fi mai importantă decât cea alimentară.
Cantitaţile în care sunt consumate aceste plante reprezintă un aport nutritiv extrem de redus.
Definind condimentul drept substanţa care se adaugă la o mâncare pentru a-i conferi un gust sau o aromă specifică, se atestă principala proprietate a acestora, aceea de tonice aperitive-stomahice, utile în anorexii (lipsa de apetit), gastrite hipoacide şi disfuncţii digestive.
Senzaţiile gustative şi olfactive date de ele provoacă, prin act reflex condiţionat, o creştere sensibilă a secreţiilor salivare. gastrice şi intestinale, cu rol hotărâtor într-o bună digestie.
Grupa aceasta de legume este relativ unitară sub raport sistematic, majoritatea făcând parte din familia Apiaceae — Umbelliferae (Mărarul, Pătrunjelul, Leuşteanul, Asmăţuiul), iar din familia Compositae — Tarhonul.
Proprietăţile lor condimentare se datorează conţinutului bogat în ulei esenţial. Se utilizează îndeosebi frunzele, dar şi seminţele, atât în alimentaţie, cât şi în formule specific medicinale.

MĂRARUL

ANETHUM GRAVEOLENS L (FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)
Originar din nordul Mediteranei, Mararul este menţionat ca „plantă cu efecte vindecătoare" încă în vestitul „Papirus Ebers", cea mai cuprinzătoare scriere despre plante medicinale din Egiptul antic.
Aprecieri pozitive asupra efectelor sale se întâlnesc în scrierile lui Dioscoride şi Paliadius.
Valoare terapeutică au atât frunzele, cât şi seminţele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

în funcţie de partea de plantă, conţinutul în ulei volatil este cuprins între 2,5-4% (în frunze şi ramurile tinere) şi 3-6% în fruct.
Mărarul conţine cantităţi apreciabile de potasiu, sulf şi sodiu, vitaminele A, Bl şi C.
Uleiul volatil de Mărar conţine între 40-60% carvonă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Ca toate legumele condimentare, frunzele de Mărar au proprietăţi tonic-aperitive şi stomahice.
Ele stimulează totodată diureza şi eliminarea gazelor din stomac.
Seminţele de Mărar sunt puternic carminative.
Ele sunt importante şi pentru proprietăţile emenagoge (de reglare a ciclului).
Totodată sunt sedative nervoase, utile în combaterea insomniilor, precum şi antispastice, această proprietate explicând efectele în combaterea sughiţului rebel şi a vomei, îndeosebi la copii.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Adăugarea frunzelor la preparate culinare.
Infuzie de seminţe preparată din o linguriţă la cană.
Se beau 2-3 căni pe zi.
Decoct sedativ, cu o linguriţă de seminţe fierte într-o cană de lapte; se bea seara, înainte de culcare, pentru combaterea insomniei.

PĂTRUNJELUL

PETROSELINUM HORTENSE HOFFM. (FAM. UMBELLIFERAE)
în afara rădăcinilor*, se utilizează în fitoterapie atât frunzele, cât şi seminţele.
Frunzele sale — simbol al noilor începuturi, căci este una dintre primele plante care răsar primăvara — făceau parte din mâncarea ceremonială a Paştelui evreiesc.

* Proprietăţile medicinale ale rădăcinilor sunt prezentate la capitolul despre legumele de la care se consumă rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Conţinutul în ulei volatil în părţile aeriene este de cca 0,3%, dar în seminţe este mult mai mare.
Uleiul este format din apiol, miristicină, aliletraraetoxibenzen, carburi terpenice, derivaţi cumarinici etc.
Seminţele conţin cca 20% ulei gras format din acizi graşi nesaturaţi, care la rândul lor conţin acid petroselinic şi un heterozid flavonic — apiozidul.
Utilizarea seminţelor este contraindicată în uzul intern.
Uleiul volatil din frunze conţine, pe lângă apiol, şi miristicină, felandren, terpineol, B-cimol şi alţi derivaţi.
Frunzele mai conţin vitaminele A, B şi C şi săruri minerale.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Prin conţinutul mare în ulei volatil, adaosul frunzelor de Pătrunjel în preparate culinare are efect tonic-aperitiv. Sunt de mult cunoscute proprietăţile sale febrifuge, iar sub raportul acţiunii emenagoge (de reglare a ciclului şi calmare a durerilor), este una dintre cele mai active plante.
Deşi mai moderat decât la rădăcini, şi la frunze se manifestă proprietâţile diuretico-depurative, de unde şi efectul adjuvant în reumatism şi hiperuricemie (gută).

Frunzele de Pătrunjel sunt un stimulent general, antianemic şi antirahitic, ca şi un tonic nervin.
Ca stimulente, ele acţionează şi asupra musculaturii netede a organelor interne, deci sunt indicate în toate cazurile de atonie digestivă a vezicii biliare — cu efect colagog, precum şi a vezicii urinare, calmând colicile acestor organe.
Asupra aparatului circulator, acţionează ca vasodilatatoare şi în reglarea circulaţiei capilare.

Au efect antihelmintic, în combaterea oxiurilor.

Extern.
Sucul de frunze combate nevralgiile, cu efecte şi în nevralgii dentare.
Pentru efectul antiinflamator; se recomandă în iritaţii ale pielii, contuzii, echimoze, înţepături de insecte, ca şi în inflamaţii ale ochilor.
Se citează şi utilitatea sa ca tonic capilar.

Cosmetică.
Frunzele se pot utiliza pentru curăţirea tenului şi totodată sunt considerate ca un remediu contra pistruilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat ca atare, în adaos la diferite preparate culinare — îndeosebi ca tonic-aperitiv şi stomahic.
Infuzie de frunze, cu o linguriţă la cană, 2-3 căni pe zi.
Suc proaspăt, cu care se fac aplicaţii de 2-3 ori pe zi, timp de 15-20 zile, contra pistruilor.
Suc, în amestec cu alcool de 70° în părţi egale, pentru cataplasme aplicate în zonele dureroase; în nevralgii dentare se pune un tampon de vată îmbibat în sucul amestecat cu alcool până la tratamentul cariei, care nu trebuie amânat.
Preparatul descris se poate păstra (conserva) în sticle închise, la rece şi în locuri ferite de lumină.
Decoct concentrat din frunze (2 linguri la cană) pentru curăţirea tenului şi ca tonic capilar.
Cataplasme antiinflamatoare cu Pătrunjel proaspăt (inclusiv în mastite).
Spălături vaginale antileucoreice cu decoct concentrat din seminţe, din 2 linguri la 100 ml apă.

LEUŞTEANUL

UVISTICUM OFFICINALE KOCK (FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)
Leuşteanul este originar din bazinul mediteranean, unde se întâlneşte şi azi în stare sălbatică; era cultivat încă din vremea romanilor.
Pentru proprietăţile lor condimentare sunt întrebuinţate frunzele; însă în scop medicinal — în afară de acestea — sunt recomandate seminţele şi în mod special rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Toate părţile plantei conţin ulei volatil (0,6-1% în planta ucată), constituit din terpineol şi alte terpene, numeroşi acizi, între care acidul acetic şi benzoic.
în special în părţile subterane sunt prezente grăsimi, gumirezine, taninuri, săruri mincrale şi diferiţi acizi organici.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Toate părţile plantei, dar îndeosebi rădăcinile, măresc simţitor diureza, favorizând eliminarea clorului şi a compuşilor azotaţi, fapt care determină recomandarea lor în edemele cardio-renale.

Leuşteanul este şi un hipotensiv activ, având şi acţiune sedativă în special în tulburările de natură neurogenă. In fitoterapia aparatului respirator, Leuşteanul favorizează expectoraţia iar în cea a aparatului digestiv acţionează în normalizarea scaunelor, atât în caz de constipaţie, cât şi în scaunele neregulate.

Este şi canninativ*.
Are rol în creşterea secreţiilor salivare şi gastrice, deci se recomandă şi ca tonic-aperitiv.
Prin reglarea ciclurilor menstruale, manifestă efect emenagog.
* Substanţe active care au proprietatea de a inhiba procesele fermentative din intestin şi de a favoriza resorbţia sau eliminarea gazelor formate.

Extern.
în special, rădăcinile şi seminţele se recomandă pentru băi fortifiante, în special pentru copiii debili.
Frunzele sunt utilizate pentru ulceraţii, în aplicaţii locale.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Frunzele consumate ca atare, în preparate culinare.
Infuzie din umbele, 2 linguriţe la 0 cană de apă, 2 căni pe zi.
Infuzie din seminţe cu 1/2 linguriţă la o cană de apă, 2 căni pe zi.
Decoct din rădăcini, cu o linguriţă la o cană de apă, 2-3 căni pe zi.
Pulbere din rădăcină uscată, 2-3 vârfuri de cuţit pe zi.
Tinctură din 20 g frunze sau rădăcini macerate 10 zile în lOOml alcool de 70°, se iau 20-25 picâturi de 2-3 ori pe zi.

ASMĂŢUIUL

ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L) HOFFM (FAM. APIACEAE - UMBELLIFERAE).
Asmăţuiul este o specie eurasiatică cunoscută doar în nordul Moldovei şi Ardealului, unde se cultivă pe suprafeţe reduse şi unde creşte şi spontan.
Cu aroma sa caracteristică, pe lângă valoarea condimentară, are o valoare medicinală ridicată, fapt cunoscut încă din Antichitate îndeosebi la greci, pentru ca în Evul Mediu să fie mult apreciat.
El a fost trecut şi în unele farmacopei europene.
Se utilizează în principal frunzele, iar în scop medicinal şi seminţele.
Popular se mai numeşte Asmaţuchi, Hasmaţuchi etc.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Frunzele conţin cca 0,03 ulei volatil, compus în principal din izoanetol, substanţe amare, vitamine din grupa B, vitamina C, săruri minerale.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern.
Prin valoarea sa condimentară şi substanţele amare, Asmăţuiul este tonic aperitiv şi stomahic.
Ca şi celelalte Umbelifere, acesta are proprietăţi diuretice în retenţii urinare, litiază, „hidropizie" (anasarcă).

Fiind o plantă diuretic-depurativă, este utilizat intern în dermatoze şi eczeme.
Asupra aparatului digestiv, Asmăţuiul are o acţiune uşor laxativă, precum şi de stimulare a secreţiei biliare.

Se citează utilizarea sa în bronşite şi afecţiuni pulmonare cronice.
Stimulează, de asemenea, secreţia laptelui (proprietăţi galactogoge).

Extern.
Tratamentul extern îl poate completa pe cel intern în diverse dermatoze, eczeme şi prurit.
Tratamentul intern se asociază cu cel extern.
Extern, Asmăţuiul se utilizează în inflamaţii ale pleoapelor, în blefarite (medicina populară).
Un efect foarte interesant îl are în resorbţia nodulilor hemoroidali.
Proprietăţile antiinflamatoare sunt completate cu cele cicatrizante, utile în ulceraţii.

Cosmetică.
Asmăţuiul are rol în eatifelarea pielii şi întârzierea apariţiei ridurilor.

MOO DE INTREBUINŢARE

Consumat ca atare, în aromatizarea unor preparate culinare.
Infuzia din frunze sau seminţe, preparate din o linguriţă la cană.
Se beau 2 căni pe zi. Suc de plantă proaspătă (până la 100 ml zilnic).
Cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.

TARHONUL

ARTEMISIA DRACUNCULUS L. (FAM. ASTERACEAE - - COMPOSITAE)
Plantă originară din Mongolia şi Siberia centrală.
Cunoscut din Antichitate, Tarhonul a fost târziu introdus în Europa (în sec. al XVI-lea) şi utilizat atât în alimentaţie, cât şi în terapeutică.
Ruellius, vestit medic al Evului Mediu, I-a descris în lucrarea „De natura stirpium", subliniind că salata la care se pune Tarhon nu are nevoie nici de oţet şi nici de sare, acesta cumulând gustul ambelor ingrediente.
în aceasta rezidă de fapt importanţa pe care o acordăm şi azi Tarhonului.
Se utilizează frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Tarhonul conţine în frunze şi în rămurelele tinere între 0,1-0,4% ulei volatil format în proporţie de 60-70% din metilchavicol.
Conţine, de asemenea, taninuri, săruri minerale, urme de iod, vitamina Bl şi vitamina C.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Tarhonul are un efect stimulent îndeosebi asupra apetitului şi digestiei (deci proprietăţi tonice-aperitive şi stomahice), fără să irite.
Rolul de stimulent se manifestă şi asupra funcţiei hepatice. El se recomandă pentru dispeptici şi pentru persoanele care trebuie să evite regimul sărat.
Frunzele de Tarhon sunt totodată diuretice, utile în anasarcă (hidropizie) şi reumatism.
Fluidificând secreţiile bronhice, Tarhonul este un bun expectorant.
Ca acţiune generală, el este tonic şi anticataral.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat ca atare, în salate sau murat în oţet.
Infuzie preparată cu o linguriţă la o cană de apă; se ia îndeosebi după mesele principale pentru stimularea digestiei.

ALTE LEGUME PERENE

Din această grupă, proprietăţi medicinale mai importante se atribuie Sparanghelului, în timp ce în cazul Reventului, de la care se folosesc peţiolii cărnoşi, proprietăţile medicinale sunt mai pregnante la rizomi, materie primă medicinală.

REVENTUL

RHEUM SP. (FAM. POLYQONACEAE)
Caravanele aduceau din îndepărtata China, atât în Antichitatea greco-romană, cât şi mai târziu, în Evul Mediu, alături de baloţi de mătase, de splendorile din porţelan şi jasp ce purtau pecetea geniului marelui popor din răsărit şi o rădăcină misterioasă, foarte căutată pentru proprietăţile sale medicinale: Reventul. El este descris şi lăudat încă din anul 2700 î. Ch. de către învăţatul împărat Shen Nung, apoi produsul medicinal de către Dioscoride în Grecia antică, Pliniu cel Bătrân şi Galen la Roma, dar planta ca atare n-a pătruns în Europa decât în sec. al XVI-lea, în culturi.

La noi în ţară este cultivat în grădini ţărăneşti mai ales în Transilvania, cu deosebire în zona Braşovului şi a Sibiului; în alimentaţie se utilizează peţiolii foarte îngroşaţi ai frunzelor, cunoscuţi popular sub numele de „rabarbăr" sau „rubarbă".

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Cantităţile mai mici de acid crizofanic şi de derivaţi antrachinonici pe care le conţin peţiolii de Revent faţă de radâcini par suficiente pentru a stimula glandele intestinale şi funcţia hepato-biliară.

Conţin numeroşi acizi organici (citric, oxalic, malic, lactic etc), tanoizi şi glu" cogalina, catechina şi tetrarina.
Conţin vitaminele A, Bl, B2 şi C (8-36 mg%) şi numeroase săruri minerale de K 3,42 mg%, Ca 1 mg%, Fe 17,2 mg%, P 0,33 mg%, Mn, Zn, Mo etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Datorită acidităţii lor, peţiolii de Revent au proprietăţi tonic-aperitive, precum şi stomahice, tonifiind în general aparatul digestiv.
Fără a fi la fel de puternic laxativi ca rizomii, peţiolii au această proprietate într-o măsură mai redusă. Manifestâ o acţiune netă de stimulare hepato-biliară, fiind un produs coleretic.

Datorită conţinutului ridicat în oxalaţi, Reventul este contraindicat în litiaza oxalică, iar datorită acidităţii crescute, celor cu hiperaciditate gastrică.

Planta este, de asemenea, iritantă pentru suferinzii de hemoroizi.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Peţiolii consumaţi ca atare în preparatele culinare specifice (salate — ca tonic aperitiv şi stomahic, compoturi şi alte preparate de desert).
Suc, 30—40 g înainte de mese, din peţiolii spălaţi, tăiaţi în cuburi de cca 2 cm ce se ţin cca 2 minute înt-un vas cu apa rece, se scurg şi se storc.

Pentru păstrarea pe timpul iernii a peţiolilor de Revent, se procedează în felul următor: peste peţiolii bine spălaţi cu apă fiartă şi răcită, puşi într-un borcan sterilizat, se pune apă clocotita şi se închide borcanul ermetic.
îşi păstrează gustul şi toate proprietâţile mai multe luni.

Observaţii.
Principala materie primă medicinală de la această plantă o constituie însă rizomii (Rhizoma Rhei), unul din laxativele (purgativele) cele mai eficiente datorită conţinutului în antrachinone, ele stimulând peristaltismul intestinului gros.

Rizomii au, de asemenea, proprietăţi coleretice importante, tonic-aperitive în anorexii, anemii, citându-se şi o acţiune vermifugă certă.

Subliniem faptul că, în urma unor cercetări recente, toate purgativele care conţin substanţe active din grupa antracenozidelor trebuie administrate cu prudenţă, deoarece favorizează dezvoltarea celulelor maligne în carcinomul colono-rectal.
Chiar şi la omul sănătos, aceste purgative se vor administra maximum 7 zile pe lună.

SPARANGHELUL

ASPARAGUS OFFICINALIS L. (FAM. LILIACEAE)

Este o legumă originară din Extremul Orient, însă creşte şi azi spontan în păduri, în locuri umede din Europa, Asia şi Africa.
A fost bine cunoscut de către greci şi romani, fiind întrebuinţat sub ambele aspecte, alimentar şi medicinal. Dioscoride, Pliniu cel Bătrân, Galen îl recomandau ca adevărat medicament pentru afecţiuni hepatice şi colici nefritice.
Lucrările moderne confirmă, de asemenea, unele proprietăţi medicinale importante.
Se consumă lăstarii etiolaţi (crescuţi la întuneric).

PRINCIPALII CONSTITUENŢI
Cantitatea de apă variază între 92-95%, iar cea de protide între 1,5-1,7% grăsimile fiind doar în proporţie de 0,1%.
Conţinutul în hidraţi de carbon este cuprins între 1,6-1,8%, celuloză 0,6%, săruri minerale în special de magneziu, fier şi fosfor, iar ca microelemente Ca, K, Cu, F, Br, I, Al, Zn, Si, S, Co.
Vitamina Bl este în cantitate de 0,025 mg%, B2 0,2 mg%, iar vitamina C în cantitate de 25 mg%.
Valoarea energetică este de numai 14 kcal, fapt care îl face recomandabil în cura de slăbire.
Datorită conţinutului scăzut în hidraţi de carbon, este recomandat în cantităţi nerestrictive în diabet.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE
Se considera de bază realele proprietăţi diuretice ale Sparanghelului, care măreşte considerabil diureza, cu condiţia ca persoana care îl consumă să nu aibă leziuni ale căilor urinare, situaţie în care devine iritant, provocând hematurie.

Pornind de la proprietăţile diuretice, se recomandă în litiaze, cistite, nefrite, prostatite, în retenţii hidrosodate (edeme), iar la cardiaci, pentru evitarea edemelor membrelor inferioare.

Eliminând produşii de dezasimilaţie, este un depurativ activ, util inclusiv în dermatoze (îndosebi în eczeme).

Sparanghelul stimulează activitatea hepatică.
Ducând la scăderea glicemiei şi a glicozuriei, se recomandă ca adjuvant în diabet.
în bronşite cronice are acţiune expectorantă.
Se foloseşte ca adjuvant şi în tratamentul cu digitalice, ca transportor al acestora, dar i se atribuie chiar şi lui însuşi o acţiune sedativă cardiacâ.

Având o structură filamentoasă, se recomandă pentru cazurile accidentale în care s-au înghiţit obiecte ascuţite, Sparanghelul fiert înglobând obiectul, care este eliminat fârâ a provoca leziuni.

Prin gustul amărui, stimulează apetitul şi favorizează digestia, iar datorită fibrelor celulozice stimulează motricitatea tubului digestiv, acţionând deci ca laxativ în constipaţii.
Calmează, de asemenea, colicile intestinale.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE
Consumat ca atare, în salate şi preparate culinare dietetice (salată de Sparanghel fiert).

Decoct (în special diuretic) din 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.
Sirop cu proprietăţi sedative cardiace din suc de Sparanghel care se fierbe pe baie de apă cu două părţi zahăr până la obţinerea consistenţei dorite.
Se iau câte 2 linguriţe pe zi, dimineaţa şi seara.
Tinctura din 20 g plantă maceratâ 10-15 zile în 100 ml alcool; se iau câte 5-10 picături contra colicilor.

CAP.6 ROLUL ŞL UTILIZAREA PRODUSELOR VEGETALE PE GRUPE DE AFECŢIUNI

Cum spuneam la începutul acestei cărţi, produsele vegetale conţin în structura lor intimă VIAŢĂ.
Fructele, legumele şi seminţele deţin proprietăţi terapeutice remarcabile, fiind adjuvante preţioase în îngrijirea multor boli.
Pe drept cuvânt, datorită substanţelor active cu care sunt înzestrate, ele pot fi considerate „alimente-medicamente".
Selectând cu discernământ pentru fiecare maladie factorii deficitari, de multe ori declanşatori ai procesului morbid, multe medicamente de sinteză vor putea fi potenţate sau chiar înlocuite prin aceste remedii vii.
Departe de noi gândul că utilizând exclusiv aceste roade ale pământului vor fi obţinute vindecări miraculoase, indiferent de boală. Dar toate aceste daruri pe care Natura ni le pune la dispoziţie cu atâta generozitate contribuie la tămăduirea noastră.
Mai mult decât atât, folosirea lor în alimentaţia zilnică contribuie nu numai la recâştigarea sănătăţii, ci şi la menţinerea ei.
Iată de ce susţinem medicina complementară (adică permanenta conjugare dintre medicina clasică, alopată şi terapiile neconvenţionale, care includ şi fitoterapia) ca fiind soluţia optimă pentru omul în suferinţă.
Am socotit deci important să selectăm acele fructe, legume sau seminţe binefâcătoare care s-ar cuveni incluse în programul luptei noastre cu atâtea şi atâtea boli.

Componentele vegetale trebuie să facă parte din dietoterapia noastră cotidiană.

Este suficient să menţionăm numai faptul că Tomatele, citricele, tărâţa, boabele de Fasole sau Soia scad colesterolul din sânge.

Totodată este incontestabil efectul Usturoiului în boala hipertensivă sau în parazitozele intestinale. Ridichea neagră este un bun coleretic — colagog şi diuretic, iar căpşunile şi fragile au efecte dovedite antigutoase.

Să nu ne imaginăm însă că tot ceea ce este natural este şi inofensiv.
Dacă pentru medicamentele de sinteză este demult instituită „farmacovigilenţa" (o ramură a farmacologiei care are drept obiectiv supravegherea efectelor secundare ale medicamentelor), nici plantele medicinale nu au scăpat de „furcile caudine" ale acesteia.
Astazi, sunt „puse la index" aproape 100 de plante sau substanţe active extrase din ele care — în urma unor studii minuţioase — s-au dovedit a fi genotoxice, carcinogene, hepatotoxice etc.

După cum arată şi un relativ recent raport ESCOP*, prin metode moderne de investigaţie, nici un medicament de sinteză, semisinteză sau natural nu rămâne necercetat.

* European Scientific Cooperative on Phytotherapy, European Phytotelegram, Official Newsletter ESCOP, Sixth issue-august 1994.

Un singur exemplu am dori să dăm aici, unicul din grupa fructelor: coaja verde a fructelor de nucâ, care, prin naftochinonele conţinute (în speţă, juglona), are efecte mutagene şi posibil carcinogene.
în cele ce urmează, vom prezenta o sistematizare a componentelor vegetale indicate în diverse grupe de afecţiuni, neuitând să atragem atenţia asupra importanţei pe care o prezintă preventiv şi curativ o alimentaţie echilibratâ.

BOLILE APARATULUI CARDIOVASCULAR

Afecţiuni cardiace cu substrat funcţional (fără substrat organic identificabil)

Sub această denumire sunt grupate toate tulburările neurovegetative ale inimii, cunoscute şi sub numele de nevroză cardiacă (tulburări de ritm cardiac însoţite sau nu de palpitaţii şi de senzaţie de durere precordială).
în această categorie de afecţiuni se recomandă — cu titlu general — produsele vegetale cu acţiune sedativă generală.

Sparanghelul
cu acţiune sedativă cardiacă şi totodată ca adjuvant în tratamentul cu digitalice (unul din medicamentele de sinteză de primă importanţă în tratamentul bolilor cardiace), având rolul de transportor al acestora.
Consumat ca atare, în salate şi preparate culinare dietetice.
Sirop din suc de Sparanghel care se fierbe pe baie de apă cu 2 pârţi zahăr până la obţinerea consistenţei specifice, luându-se 2 linguriţe pe zi, dimineaţa şi seara.

Salata
recomandată în acest sens încă din Antichitate de către Dioscoride, Columella şi Galen, cu acţiune certă asupra palpitaţiilor.
Consumată ca atare, mai ales seara.

Leuşteanul
Consumat în preparate culinare.
Decoct din rădăcină (1 linguriţă la cană, 2-3 căni pe zi).
Tinctură din 20 g rădăcini macerate 10 zile în 100 ml alcool, câte 20-25 picături, de 2-3 ori pe zi.

Usturoiul
regularizează pulsul (alături de acţiunea sa hipotensoare).
Consumat ca atare (minimum 2-3 bulbili pe zi).
Tinctură din suc cu o canfitate egală de alcool diluat la 40°, din care se iau 2-3 linguriţe pe zi, în cure de 10 zile pe lună.

Ateromatoza şi ateroscleroza

Ateromatoza reprezintă un proces complex, caracterizat prin depunere lentă şi progresivă în pereţii arterelor de colesterol, de grăsimi animale şi de săruri de calciu, sub forma unor plăci denumite ateroame (de unde şi denumirea de ateromatoză).
Ateroscleroza este o boalâ degenerativă a arterelor, având ca origine aceste ateroame.
Ateroscleroza este cauza principală a accidentelor vasculare.
Regimul alimentar joacă un rol deosebit în această afecţiune.
Sunt recomandate 5-6 mese pe zi, în cantităţi moderate, evitându-se mesele consistente, copioase.

Carnea de pasăre, de vită şi peştele alb preparat sub orice formâ (supe, rasol, grătar, conserve, tocătură etc.) sunt permise de 2-3 ori pe săptămână.
Mai indicate sunt însă produsele lactate, albuşul de ou (nu însă şi gălbenuşul), pastele fâinoase, supele de zarzavaturi, ouăle fierte (tari), cartofii copţi sau fierţi în coajă, salatele de crudităţi de sezon.

Sarea de bucătărie este permisă, dar în cantitate redusă; dacă afecţiunea este însoţită şi de hipertensiune arterială, va fi eliminată complet din alimentaţia bolnavului, iar lichidele se vor reduce cantitativ.
Aportul de sare indispensabilă vieţii se asigură din legumele şi fructele consumate.
Cele mai importante produse vegetale indicate în ateroscleroză sunt:

Afinele
Consumate ca atare (până la 500 g pe zi).
Decoct din o linguriţă la o cană sau macerat la rece timp de 8 ore, 2 căni pe zi.
Arahidele — datorită proporţiei mari de acizi graşi nesaturaţi, duc la scăderea colesterolemiei, fiind utile prin aceasta şi în ateroscleroză.
Consumate ca atare, după o prăjire uşoară.

Fragii
fructele au proprietăţi antiaterosclerotice prin conjugarea acţiunii uşor hipotensoare cu acţiunea diuretic-depurativă şi eliminarea de colesterol.
Consumate ca atare, chiar în cure cu 300-500 g până la 1,5 kg pe zi, de preferinţă dimineaţa.

Sirop.

Lămâile
prin scăderea colesterolemiei.
Consumate ca atare (îndeosebi cură de suc).
Merele — prin conjugarea acţiunii hipotensoare cu cea de scădere a hipercolesterolemiei.
Consumate ca atare. în „cura lui Kempner", în prima fază („faza de atac") cu o durată de 1-3 luni, se consumă zilnic numai 250-300 g orez şi mere după dorinţă.

Prunele
Consumate ca atare.

Strugurii
Cura de must — se începe cu 0,5 litri pe zi, în 3 reprize cu o oră înainte de mese, ajungându-se după cca 2 saptămâni până la cca 2 litri pe zi; se menţine acest nivel 2-3 zile, după care se scade până la cantitatea iniţială, urmându-se pe toată perioada sezonului strugurilor.

Ceapa
prin fluidificarea sângelui, contribuie la efectul antiaterosclerotic.
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.

Soia
deoarece cca 85% din acizii graşi sunt nesaturaţi, uleiul de Soia are un efect hipocolesterolemiant, deci şi antiaterosclerotic.
Folosirea în alimentaţie a uleiului de Soia.

Sparanghelul
Consumat ca atare, în salate şi preparate culinare uşoare.

Tomatele
prin micşorarea vâscozităţii sângelui.
Consumate ca atare.

Usturoiul
duce la scăderea nivelului colesterolului din sânge.
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Tinctură din suc cu o cantitate egală de alcool diluat la 40°, din care se iau 2-3 linguriţe pe zi, în cure de 10 zile pe lună.
Reţeta din medicina tradiţională chineză (vezi „hipertensiunea").

Grâul
Sub formă de boabe încolţite, cariopsele de grâu germinând la temperatura camerei în 24—36 ore.
Ca atare, fie amestecat în salate, fie trecut prin maşina de tocat şi amestecat cu miere.

Angina pectorală

Este o boală cardiacă manifestată printr-o durere toracică ce poate iradia spre gât, maxilarul inferior sau braţe. Apare ca urmare a ateromatozei şi aterosclerozei (descrise anterior) şi care determină rigidizarea şi îngustarea arterelor coronare (artere care vascularizează muşchiul cardiac).

în consecinţă, muşchiul cardiac, insuficient irigat, va suferi de ischemie, modificându-şi structura morfologică. Acesta este şi motivul pentru care angina pectorală, ca entitate medicală, este inclusă într-un grup mai larg de maladii, grup denumit „cardiopatie ischemică", atestată clinic şi electrocardiografic.

în timp, boala poate evolua către un infarct miocardic sau chiar către moarte subită din cauza obturării definitive a unor porţiuni de arteră coronară.
De aceea, se impun pentru bolnav examene periodice clinice şi electro-cardiografice, precum şi o medicamentaţie alopată specifică.
Tratamentul igieno-dietetic constă în evitarea frigului, a eforturilor fizice şi psihice (care pot provoca, de asemenea, o ischemie de scurtă durată a miocardului).

Se impune totodată şi renunţarea la fumat.
Sarea, alcoolul şi condimenteie vor fi consumate în cantităţi cât mai reduse.
în general, se recomandă un regim alimentar lacto-vegetarian, cu mese mici, dar repetate (de preferinţă 4-5 mese pe zi).
Dintre legume, şi în acest caz, foarte util este Usturoiul, care calmează spasmele vasculare.
Consumat ca atare 2-3 bulbili pe zi.
Tinctură din suc de Usturoi cu alcool de 40°, 2-3 linguriţe pe zi, în cure de 10 zile pe lună.
Reţeta din medicina tradiţională chineză (vezi „hipertensiunea").

Hreanul
are efecte salutare chiar în formele dureroase.
Cura de Hrean cu miere: se face o pastă omogenă din cantităţi egale de Hrean ras şi miere, din care se ia treptat câte o linguriţă dimineaţa, cu o oră înainte de micul dejun, cura durând 30 de zile, cu pauze de câte 2 luni.

Cătina
flavonoidele duc la mărirea forţei de contracţie a miocardului şi la îmbunătăţirea circulaţiei coronariene.
Infuzie cu 1-2 linguriţe la cană, 2-3 căni pe zi.

Hipertensiunea arterială

Hipertensiunea arterială reprezintă afecţiunea cardio-vasculară cea mai răspândită în masa populaţiei şi una dintre probiemele cele mai importante de sănătate publică în ţările dezvoltate.
Este definită ca o creştere persistentă a tensiunii arteriale sistolice („maximă") şi diastolice („minimă") peste valorile de 140/90 mmHg.

Fără a fi prin excelenţă plante medicinale, câteva fructe şi legume sunt foarte utile ca hipotensive.
Dintre ele se detaşează Usturoiul, a cărui acţiune se manifestă atât asupra circulaţiei periferice, cât şi asupra contracţiei miocardului, preparatele din Usturoi coborănd minima presiunii arteriale.
Consumat ca atare (minimum 2-3 bulbili pe zi).
Tinctură din suc şi alcool diluat de 40°, în părţi egale, luându-se 2-3 linguriţe pe zi, 10 zile pe lună.

Foarte eficientă este o reţetă din medicina tradiţională chineză: 350 g Usturoi bine zdrobit se lasă la macerat 10 zile în 200 ml alcool concentrat, după care se filtrează şi se mai lasă trei zile la limpezire.
După decantare se păstrează în sticle brune, bine astupate, administrându-se dupâ următoarea schemă:

Doza este exprimată în număr de picături, mergându-se progresiv de la o picătură în dimineaţa primei zile, până la 15 picături în seara celei de a 5-a zile, după care se scade până la sfârşitul celei de-a zecea zile, când se ajunge din nou la o picăturâ.
în ziua a unsprezecea se administrează dimineaţa, la prânz şi seara „doza de atac" de 25 picături, după care se reia schema ciclic, până la epuizarea preparatului.
Cantităţile menţionate se iau în 50 ml lapte (sau apă îndulcitâ) cu 20-30 minute înainte de mese, citându-se că efectul unei cure se păstreazâ pe parcursul a 3-5 luni.
Pentru schema tratamentului cu Usturoi a se vedea tabelul din această lucrare.

Hreanul
Este foarte activ.
Infuzie din 15-30 g la 1 litru, care se lasă apoi la macerat 12 ore, luându-se 2 căni pe zi, între mese.
Cură de Hrean cu miere (după reţeta de la „Angina pectorală").

Leuşteanul
Decoct din rădăcină cu o linguriţă la o cană, 2-3 căni pe zi.

Sfecla roşie
Consumată în preparate culinare sau ca atare, rasă.

Cireşele şi visinele
Consumate ca atare.
Sirop preparat la rece, din suc filtrat, la care se adaugă treptat zahăr, până la suprasaturare (620-640 g la kg).

Merele
Consumate ca atare.
Intră în dura cură a lui Kempner, în care în prima fază, aşa-numita „fază de atac", cu o durată de 1-3 luni, se consumă zilnic numai 250-300 g orez, legume şi mere după gust; în a doua fază a dietei se introduce, pe lângă legume, carne şi peşte, puţină pâine fără sare.

Strugurii
Consumaţi ca atare sau cură de must.

Lămăile
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Fragii
Fructele de fragi au efecte anti-aterosclerotice prin proprietăţile hipo-colesterolemiante.
Se pot consuma ca atare, chiar în cure de 300-500 g pânâ la 1,5 kg pe zi, de preferinţă dimineaţa.

Insuficienţa cardiacă

în termeni generali, insuficienţa cardiacă desemnează acea stare de activitate insuficientă a cordului, având consecinţă directă imposibilitatea îndeplinirii funcţiei sale de pompă circulatorie (care activează şi întreţine circulaţia sangvină în întregul organism).
Cordul insuficient irigat nu mai poate asigura debitul sangvin adecvat necesităţilor normale ale organismului, din cauza unei contracţii cardiace deficitare.

Din cauza severităţii bolii şi dificultăţilor terapeutice, tratamentul de atac şi cel de fond al insuficienţei cardiace sau/şi cardio-vasculare, ca şi regimul de viaţă (ceea ce constituie de altfel tratamentul igieno-dietetic al bolii) trebuie recomandate numai de medic şi efectuate sub supravegherea sa în cadrul spitalizării bolnavului sau prin controale clinice periodice, în caz de tratament ambulatoriu.

în afara medicaţiei tonicardiace majore (obţinută din celebrele plante medicinale Digitalis lanala şi Digitalis purpurea), un rol adjuvant îl pot avea următoarele produse naturale:

Cătina
datorită flavonelor, măreşte forţa de contracţie a miocardului.
Infuzie din 1-2 linguriţe la o cană, 2-3 căni pe zi. Gem, marmeladă, compoturi din fructe proaspete.

Lămăia
Consumată ca atare sau ca suc, până la 200 g fructe pe zi.

Cartoful
în anumite limite, are o acţiune apropiată de a digitalicelor.
Consumat ca atare în preparate culinare uşoare.

Fasolea verde
se recomandă utilizarea mai ales în pauza de digitalice.
Tinctură din 20 g păstăi macerate 7-8 zile în 100 ml alcool; se administrează 70-120 picături, de 4 ori pe zi.
Consumată ca atare în preparate culinare uşoare.

Hreanul
Pastă omogenă dintr-o lingură de Hrean ras şi o lingurâ de miere; se ia treptat, cu linguriţa, dimineaţa cu o oră înainte de micul dejun.
Cura durează 30 zile, repetându-se cu pauze de câte 2 luni, de 4 ori pe an.

Morcovul
Consumat ca atare.
Suc, câte 100 g dimineaţa.

Spanacul
Consumat ca atare.
Suc, câte un pahar în fiecare dimineaţă.

Sparanghelul
se foloseşte ca adjuvant în tratamentul cu digitalice, ca transportor al acestora, având el însuşi o acţiune sedativ cardiacă.
Consumat ca atare în salate şi preparate dietetice.
Sirop din o parte suc şi 2 părţi zahăr; se fierbe pe baie de apă până la obţinerea consistenţei dorite.
Se iau 2 linguriţe pe zi, dimineaţa şi seara.

Usturoiul
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Tinctură din suc şi alcool de 40° în proporţii egale; se iau 2-3 linguriţe pe zi, timp de 10 zile pe lună.
Tinctură din medicina tradiţională chineză (vezi „hipertensiunea").

Edemele de stază cardiacă

Sunt edeme declive (apărute în urma exercitării forţei gravitaţionale în funcţie de poziţia corporală), în special ale membrelor inferioare, fiind o consecinţă a insuficienţei cardiace.
Pot fi reduse cu ajutorul următoarelor produse vegetale:

Cătina
prin vasodilatarea produsă la nivel renal, măreşte diureza.
Infuzie din 1-2 linguriţe la o cană, 2-3 căni pe zi.

Mărul
prin acţiunea sa diuretică.
Consumat ca atare.

Pepenele verde
un putemic diuretic.
Consumat ca atare.

Pepenele galben
Consumat ca atare.

Cartoful
bogăţia în potasiu îl face util în regimul cardiacilor cu edeme.
Consumat în preparate culinare uşoare.

Ceapa
datorită faptului ca diureza este însoţită de o eliminare masivă de clorură de sodiu.
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.
Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile într-o cantitate egală de alcool, 2 linguriţe pe zi, înainte de masa de prânz şi înainte de culcare.

Gulia
diuretic moderat, contribuie la resorbţia edemelor.
Consumată ca atare.

Pătrunjelul
folosind rădăcinile, diureza este însoţită de un efect declorurant.
Consumat în preparate culinare.
Decoct din 50 g la 1 litru, 2-3 căni pe zi.
Suc 50-100 g/zi.

Sparanghelul
pornind de la proprietăţile diuretice, diminuează umflarea membrelor inferioare.
Consumat în salate şi preparâte culinare dietetice.
Decoct de 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Ţelina
efectul diuretic este însoţit, însă, şi de declorurare.
Consumată ca atare.

Suc, câte 100 g înainte de masa de dimineaţă.
Decoct în 30 g la 1 litru, 2-3 căni pe zi.

Usturoiul
cu efecte favorabile în edeme ale membrelor inferioare.
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Tinctură din suc şi o cantitate egală de alcool diluat la 40°, 2-3 linguriţe pe zi, timp de 10 zile pe lună.

Varza
Consumată în salate sau preparate culinare uşoare (minimum 300-400 g pe zi).
Cură de suc, un pahar pe zi, între mese.

Afecţiunile vasculare: hemoragiile, varicele, flebita superficială, fragilităţile capilare, arteriale, hemoroizii

Din patologia vasculară, un rol important, atât prin frecvenţă, cât şi prin severitatea evoluţiei, îl deţin hemoragiile.
în sensul strict al termenului, prin „hemoragii" înţelegem orice evaziune (părăsire) a sângelui din vasele sangvine.
Din punct de vedere al localizării, există:

— hemoragii externe, cum ar fi: epistaxisul, adică hemoragia nazală;
- hemoptizia, care înseamnă eliminarea orală de sânge aerat în urma unui acces de tuse, provenind din vasele bronhiilor;
- hematemeza — voma cu sânge de origine digestivă;
- melena — scaune de culoarea păcurii;
- sângerările rectale — cu sânge roşu, ca în cazul hemoroizilor.

— hemoragiile interne apar când, în urma ruperii vaselor sangvine, sângele apare şi se adună într-o cavitate naturală, de obicei în peritoneu. Hemoragiile interne necesită asistenţă medicală de specialitate.

Efecte benefice au în hemoragii:

Afinele

fiind protectoare ale pereţilor vasculari, se recomandă în hemoragiile datorate fragilităţii acestora; de altfel, bogăţia în tanin face din ele un antihemoragic general.
Cură de afine: 300-500 g zilnic.
Decoct cu o linguriţă de afine uscate la cană sau macerat la rece timp de 8 ore cu aceeaşi cantitate, bându-se 2 căni pe zi.

Cătina

Infuzie din 1-2 linguriţe la cană, 2-3 căni pe zi.

Gutuile

în hemoptizii, hemoroizi, hemoragii uterine.
Consumate ca atare sau produse alimentare (suc, sirop, jeleu).
Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru apă, lăsându-se să fiarbă până ce lichidul se reduce la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile, îndulcindu-se cu 50 g zahăr.

Lămăile

prin conţinutul în vitamina C, joacă un rol important în prevenirea fragilităţii capilarelor, în hemoragiile subcutanate şi în hemoragiile gingiilor.
Sunt utile în epistaxis (hemoragii nazale) şi în hemoragii digestive în care apar scaune cu melenă.
Consumate ca atare sub formă de suc.
în epistaxis (hemoragii nazale) — tamponarea locală cu un tampon de vată îmbibat în suc.
Poate părea paradoxal, dar renumitul fitoterapeut Jean Valnet recomandă sucul de lămâie chiar şi în hemoragiile digestive superioare (scaune cu melenă).

Portocalele

proprietăţi similare cu lămâile.
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Nucile

au proprietâţi antihemoragice.
Infuzie din 1-1/2 linguriţe la cană, 2 căni pe zi.

Porumbele

datorită bogăţiei în tanin, sunt antihemoragice generale, cu efecte deosebite în epistaxis (sângerări nazale).
Decoct cu o lingură la cană, 2 căni pe zi.
Tamponări ale mucoasei nazale cu vată înmuiată în suc, în epistaxis.

Morcovul

Consumat ca atare sau ca suc (100 g/zi), dimineaţa pe stomacul gol.

Urzica

hemostatică, prin conţinutul ridicat în vitamina K.
Consumată ca atare (în salate) în cura de primăvară sau ca suc (80-100 ml/zi).
Infuzie sau decoct scurt (5 minute) cu 1-2 linguri de frunze uscate la cană, 2-3 căni pe zi.

Usturoiul

efect antihemoragic, micşorând şi riscul de tromboză.
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Tinctură din suc şi alcool de 40° în proporţii egale; se iau 2-3 linguriţe pe zi.

Varicele (dilataţii permanente ale venelor) se încadrează tot în patologia vasculară, fiind boala cea mai frecventă a venelor.
Cele mai frecvente varice sunt cele de la nivelul membrelor inferioare, cu o simptomatologie determinată mai mult de acumularea de sânge în gambe decât de varicele în sine: crampe, greutate în picioare, furnicături, rar dureri în adevăratul sens al cuvântului.
Una din complicaţiile redutabile ale varicelor este flebita superflcială, o inflamaţie acută în jurul varicelor membrului inferior, care se traduce printr-o durere şi o modificare a pielii (înroşire, aspect cartonat) în lungimea segmentului varicos.
Fragilităţile capilare, incluse tot în marele capitol al vasculopatiilor (bolile vaselor), se caracterizează printr-o micşorare a rezistenţei vaselor capilare consecutiv alterării peretelui lor.

Arteritele sunt leziuni infiamatorii ale unor artere. Se pot întinde într-o manieră difuză sau se pot limita la un teritoriu vascular localizat (de exemplu, arterele membrelor inferioare sau arterele coronare).

Dintre roadele pământului au efecte benefice în tratarea acestor afecţiuni vasculare:

Afinele

utile în varice, arterite, sechele de flebită, afecţiuni coronariene.
Consumate ca atare (până la 300-500 g zilnic).
Decoct cu o linguriţă la cană sau macerat la rece timp de 8 ore, 2 căni pe zi.

Castanele

se recomandă celor cu predispoziţii la varice şi hemoroizi.
Decocţie scurtă (2-3 minute) din 15-20 g la 1 litru, 2-3 căni pe zi.
Pireu de castane.

Coacăzele negre

datorită rutozidului solubil, joacă un rol important în prevenirea accidentelor vasculare. Consumate ca atare sau sub formă de suc.
Infuzie din fructe uscate, 1-2 linguriţe la o cană, 2-3 căni pe zi.

Măceşele

datorită conţinutului în vitamina P, au rol în reglarea permeabilităţii şi elasticităţii capilarelor, acţionând pentru normalizarea circulaţiei.
Infuzie din o lingură la o cană, 2 căni pezi.

Cătina

de asemenea cu acţiune asupra circulaţiei capilare.

Lămâile

sunt active în scleroza arterelor, cărora le redau elasticitatea; de asemenea, în afecţiuni vasculare la nivelul membrelor inferioare (varice, flebite).
Consumate ca atare sau ca suc, în salate, limonade etc.

Portocalele

şi ele protectoaiie vasculare, în fragilitate capilară, tromboză.
Consumate ca atare sau ca suc.

Pătrunjelul

îndeosebi în reglarea circulaţiei capilare.
Infuzie din frunze cu o linguriţă la cană, 2-3 căni pe zi.

Tomatele

Consumate ca atare.

Usturoiul

diminuează spasmele vasculare, contribuind la reducerea tulburărilor circulatorii (inclusiv în varice şi hemoroizi), micşorând şi riscul de tromboză.
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Tinctură din suc cu o cantitate egală de alcool diluat la 40°, din care se iau 2-3 linguriţe pe zi, în cure de 10 zile pe lună.

Varza

în uz extern, în ulcere varicoase, arterite, alte afecţiuni vasculare la nivelul vaselor superficiale (ca, de exemplu, hemoroizii).
Aplicaţii direct pe piele cu frunze strivite şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

Pentru hemoroizi, farmacia naturii are o ofertă extrem de generoasă.
Fructele şi legumele citate se recomandă a se folosi atât în uz intern, cât mai ales în uz extern ca decongestive, antiseptice, astringente.

Afinele

Spălături locale sau comprese cu decoct concentrat (2-3 linguri la cană) sau macerat la rece (cu aceeaşi concentraţie).

Gutuile

Decoct dintr-o gutuie mare, rasâ, la 1 litru apă, fierbându-se până ce lichidul se reduce la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile, îndulcită cu 50 g zahăr.

Socul

Cataplasme cu decoct concentrat din 30-50 g fructe coapte la 1 litru.

Asmăţuiul

poate duce la resorbţia nodulilor hemoroidali.
Cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.

Cartofii

Consumaţi în preparate culinare uşoare.
Suc proaspăt (până la 150-200 g pe zi).

Dovleceii

Cataplasmă calmantă cu pulpă crudă, zdrobită.

Pătlăgelele vinete

Cataplasme cu frunze fierte, aplicate calde.

Usturoiul

influenţează favorabil hemoroizii prin acţiunea generală asupra circulaţiei.
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Tinctură din suc de Usturoi şi alcool de 40° în proporţii egale; se iau 2-3 linguriţe pe zi, timp de 10 zile pe lună.

Varza

Aplicaţii locale cu frunze strivite (cu ajutorul unei sticle de 1 litru) şi curăţate de nervura principală, schimbându-se de 2 ori pe zi.

BOLILE APARATULUI DIGESTIV. SEGMENTUL BUCOFARINGIAN

ABCESUL DENTAR

Este o colecţie purulentă, constituită plecând de la un focar local de infecţie.
Fructele şi legumele recomandate sunt numai o soluţie de moment pentru diminuarea durerilor, până la prezentarea la medicul stomatolog:

Smochinele
Aplicate calde pe gingie, în dreptul dintelui afectat.

Hreanul
Tinctură din 20 g Hrean ras macerat 2 săptămâni în 100 ml alcool; se pun tampoane îmbibate cu această tinctură în dreptul cariei.
în lipsă, Hrean ras, în aplicaţii locale.

Pătrunjelul
sucul frunzelor are rol în nevralgiile dentare.
Suc în amestec cu alcool de 70° în părţi egale; se îmbibă un tampon de vată care se pune în dreptul cariei.

Ceapa
Aplicaţi cu Ceapă fiartă,pe gingie, în dreptul abcesului.

AFTELE

Sunt mici ulceraţii superfiiale, dureroase, apăute pe mucoasa bualâ.
în tratamentul lor au efecte pozitiv:

Lămâia
prin proprietăţe sale astringente şi antiseptice.
Tamporarea cu o felie de lmâie.
Badijonări cu suc.
Lăinâie tăiată în felii subţiri se ţine în gură cât mai mult, cu miere şi apă.

Ceapa
Tamporari cu suc de Ceap.

Usturoiul
Tamporâri locaie cu suc.

AMIGDALITELE

Sunt inflamaţii acute sau conice, de origine infecţioasă, ale amigalelor palatine sau linguale.
Pentru vindecarea lor se folosesc:

Gutuile
prin cumularea roprietăţilor astringente cu cele emoliete.
Gargarisme cu decoct dint-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă, lăsndu-se să flarbă până ce lichidul scade la jumătate.

Lămăia
Badijonări cu suc.
Lămâie tăiată în felii subţiri; se ţine în gură cu miere şi apă.

GINGIVITELE

Sunt intamaţii ale gingiilor

Lămăia
Tamponare cu vată îmbibată cu suc.
Tamponare cu o felie de lămâie.

Portocaele
în mod simlar cu lămâile.

Măslinele
Masaje ale gingiei cu ulei de măsline.

Smochinele
Aplicaţii de smochine calde între gingie şi obraz.

Hreanul
Tamponări cu tinctură din 20 g rădăcină de Hrean ras, macerat 2 săptămâni în 100 ml alcool.

PARADONTOZA

Este un proces patologic de retracţie a gingiilor şi de descoperire a dinţilor, împotriva căruia se folosesc:

Hreanul
datorită proprietăţilor revulsive, provoacă un aflux crescut de sânge în zonă.
Mestecarea în fiecare zi a unei rădăcini de Hrean.

Măslinele
Masaje ale gingiei cu ulei de măsline.

STOMATITELE

Sunt inflamaţii ale mucoasei bucale, caracterizate prin dureri ale cavităţii bucale (exacerbate prin deglutiţie sau prin simplul contact al alimentelor în gură, creşterea salivaţiei etc).
Mucoasa bucală poate prezenta vezicule, afte sau o roşeaţă difuză.
Pentru contracararea lor se utilizează:

Gutuile
Gargarisme cu un decoct preparat dintr-o gutuie mare, rasă, ce se lasă să fiarbă într-un litru de apă până se reduce la jumătate.

Lămâia
Badijonare cu suc. Tamponare cu o felie de lămâie. Lămâie tăiată în felii subţiri, ţinută în gură cu miere şi apă.

Portocalele
Badijonare cu suc.

Smochinele
Aplicaţii cu smochine calde.

Ceapa
Tamponări cu suc.

BOLILE APARATULUI DIGESTIV. SEGMENTUL GASTROINTESTINAL

ANOREXIA

Este diminuarea sau încetarea alimentării prin pierderea poftei de mâncare sau prin refuzul de a se alimenta.
Poate fi combătută folosindu-se:

Ardeiul iute
Prin conţinutul în capsaicină este iritant, excitând puternic secreţiile gastrice; util în dispepsii atone, însă contraindicat pentru gastrite, ulcere, hemoroizi, stări catarale digestive.
Consumat ca atare, în cantităţi moderate.

Hreanul
Consumat ca atare.

Sirop pentru copiii fără apetit, din rădăcină de Hrean tăiată subţire, peste care se presară zahăr; din sucul care se formează se ia câte o linguriţă înainte de mese.
Vin tonic prin macerarea a 30 g rădăcină de Hrean ras, timp de 24 de ore într-un litru de vin; se strecoară şi se ia câte un păhărel de 50 ml înainte de mese.

Leuşteanul
Consumat ca atare, în preparate culinare.

Pătrunjelul
Consumat ca atare, în salate şi alte preparate culinare uşoare.

Reventul
Datorită gustului acrişor, peţiolii măresc secreţiile gastrice, însă din cauza conţinutului ridicat în oxalaţi prezintă contraindicaţii în litiază oxalică, iar din cauza acidităţii crescute, în hiperaciditate.
Contraindicat şi în hemoroizi.
Consumat în salate.

Ridichile
Consumate sub formă de salată (ridichile de iarnă se recomandă rase şi cu un adaos de puţin ulei).

Tarhonul
Are şi avantajul că este total neiritant.
Consumat ca atare, în salate sau alte preparate culinare uşoare.

Ţelina
Consumată ca atare, în salate de crudităţi.

TONICE APERITIVE
Prin acest termen se înţeleg toate speciile de plante şi tipurile de alimente care, datorită substanţelor active pe care le conţin, au proprietatea de a stimula secreţiile salivare şi, prin act reflex, secreţiile gastrice şi intestinale.
Se „administrează" întotdeauna, în cazul anorexiilor, înainte de masă.

Gutuile Rase, consumate ca atare.
Coacăzele roşii, Agrişele Consumate ca atare sau ca suc, înainte de mese.
Andivele — tonic-aperitive prin gustul lor amărui. Consumate în salate de crudităţi.
Asmăţuiul, Consumat ca atare în preparate culinare.
Măcrişul, Ştevia Consumate în salate de primăvară (contraindicaţii severe în colici nefritice şi litiaze).
Mărarul Frunzele consumate ca atare, în asezonarea unor salate.
Păstârnacul Consumat în preparate culinare.
Pătrunjelul Frunzele consumate ca atare, în asezonarea unor preparate culinare.
Salata verde (Lăptucile) Consumată ca atare, la începutul mesei.
Sparanghelul Consumat în salate, la începutul mesei.
Tarhonul — cu atât mai preţios cu cât este complet neiritant şi suplineşte sarea în regimul desodat.
Consumat ca atare, în salate sau muiat în oţet.
Ţelina Rădăcina rasă, consumată în salată de crudităţi, la începutul mesei.

Usturoiul Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili, cu preparatele aperitive.

VOMA

Poate fi oprită şi cu ajutorul următoarelor produse vegetale:

Gutuile
în vomismente cronice.
Consumate ca atare sau ca produse obţinute din acestea (suc, sirop, jeleu).
Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă, lăsându-se să fiarbă până scade la jumătate; se îndulceşte cu 50 g zahăr.

Pepenele galben
Seminţele uscate şi bine pisate, luate ca atare, cu puţmă apă.

Mărarul
seminţele sunt sedative nervoase, prin aceasta contribuind la combaterea sughiţului rebel şi vomei, îndeosebi la copii.
Decoct dintr-o linguriţă de seminţe fierte într-o cană cu lapte.

Varza
Suc de Varză, băut cu înghiţituri mici.

GASTRITELE HIPERACIDE ŞI ULCERUL

Gastritele (infiamaţii ale mucoasei stomacului) pot fi hiperacide sau hipoacide (chiar anacide).
Gastritele hiperacide apar ca urmare a hipersecreţiei şi hiperacidităţii sucului gastric, cauzele fiind multiple: alimentaţia neregulată şi neraţională, abuzul de alcool, de tutun, de condimente, de ceai sau de cafea.
Nu în ultimul rând, aceste tulburări apar şi ca urmare a stresului, a surmenajului fizic şi psihic.
în cele mai multe cazuri, gastrita hiperacidă este un semn premonitoriu pentru ulcerul gastric şi în special pentrii cel duodenal (care înseamnă distrugerea localizată a mucoasei stomacului şi duodenului — segmentul iniţial al intestinului subţire).
Cercetări recente au demonstrat însă câ la baza producerii bolii ulceroase şi mai ales la transformarea malignă, din ulcer în cancer digestiv, un rol important revine unor bacterii denumite Helicobacter pylori.

Astfel, medicina alopata îşi propune actualmente să trateze ulcerul gastric sau duodenal cu medicaţie antiacidă şi hiposecretorie gastrică, dar şi cu un antibiotic din familia ampicilinei.
Fitoterapia recomandă următoarele seminţe şi legume:

Migdalele dulci
având o acţiune foarte complexă, uleiul gras din ele formează o peliculă protectoare pe mucoasa gastrică şi, tamponând acidul clorhidric în exces, reduce secreţia de pepsină, precum şi senzaţiile de dureri şi arsuri gastrice.
Sâmburi zdrobiţi, 30-35 g, de 2 ori pe zi.
Amestec din 30 g migdale dulci zdrobite, în 10 g lapte sau 5 g smântână.

Cartoful
Consumat în preparate culinare uşoare.
Suc proaspăt, câte 100 ml dimineaţa devreme.

Varza
prin acţiunea conjugată a vitaminei U (iactor antiulceros) şi a vitaminei K (antihemoragică); calmează totodată senzaţiile de pirozis.
Cure de suc, un pahar pe zi între mese.
Consumată ca atare, în salate de crudităţi sau preparate culinare uşoare; este necesar consumul a 300-400 g/zi.

SINDROAMELE DISPEPTICE

Acoperă un grup de tulburări digestive oare se manifestă prin greţuri, meteorism abdominal, hiperaciditate sau anaciditate, dureri epigastrice, lipsa poftei de mâncare.
Din punct de vedere etimologic, însuşi cuvântul „dispepsie" înseamnă digestie dificilâ, tulburată.
în cazul lipsei sau reducerii concentraţiei de acid clorhidric în sucul gastric, are loc fenomenul de reducere a activităţii digestive, mai ales în metabolismul proteinelor şi în special în ceea ce priveşte scindarea moleculelor protidice.
De aceea, sunt recomandabile specii medicinale cu un conţinut ridicat în substanţe active amare.

Ardeiul iute
prin proprietăţile sale gastrosecretoase, este foarte util în dispepsiile atone.
Se va consuma ca atare în cantitâţi moderate.

Toate tonicele aperitive (amare) prezentate la capitolul despre „Anorexie" sunt bine venite în dispepsiile hipo- sau anacide.

Lămăile, portocalele
Consumate ca atare sau ca suc proaspăt.

Strugurii
Consumaţi ca atare sau sub formă de cură de must.

Hreanul
prin intensificarea secreţiilor gastrice, este util în gastrite hipoacide.
Consumat ca atare, în scopuri condimentare.
Infuzie din 15-30 g la litru, lăsat la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.

Leuşteanul
Consumat ca atare, în preparate culinare.
Infuzie de frunze cu 2 linguriţe la cană, 2 căni pe zi.

Tarhonul
foarte util pentru dispepticii care trebuie să evite regimul sărat.
Consumat ca atare, în salate sau murat în oţet.

Tomatele
utile în hipoaciditate şi atonia stomacului, stimulând secreţia de suc gastric.
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Usturoiul
Consumat ca atare, zilnic minimum 2-3 bulbili zdrobiţi.

în tratarea sindroamelor dispeptipe un loc important îl ocupă **Stomahicele**, specii de plante care favorizează digestia prin stimularea secreţiei sucurilor gastro-intestinale:

Castanele
Pireu de castane.
Decocţie scurtă (2-3 minute) din 15-20 g la 1 litru, 2-3 căni pe zi.

Coacăzele negre, Coacăzele roșii, Agrişele
Consumate ca atare sau sub formă de suc (100-300 g pe zi), după mesele principale.

Merele
Consumate ca atare.

Porumbele
Decoct cu o lingură la cană, 2 căni pe zi.

Strugurii
Consumaţi ca atare, în special strugurii albi.

Asmăţuiul
Consumat ca atare, în aromarea unor preparate culinare.

Ceapa
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.

Hreanul
Consumat ca atare, în scopuri condimentare.
Vin tonic, din macerarea timp de 24 de ore a 30 g Hrean ras la 1 litru de vin;
se strecoară şi se ia câte un păhărel de 50 g înainte de mese.

Mărarul
Consumul este indicat în preparatele culinare.

Pătrunjelul
Consumat ca atare în preparate culinare.

Reventul
Compot de peţioli, consumat după mese.
Este contraindicat în litiază oxalică, hiperaciditate gastricâ, suferinzilor de hemoroizi.

Spanacul
Consumat ca atare; este contraindicat copiilor şi persoanelor vârstnice suferind de litiaze oxalice, reumatism şi gută.

Tarhonul
Infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă; se beau 2 câni pe zi după mesele principale.

Usturoiul
Consumat ca atare, zilnic minimum 2-3 bulbili.

Varza
datorită acidului lactic, varza acră stimulează digestia.
Consum de salate din varzâ acră tăiată mărunt, cu puţin ulei.

METEORISMUL (BALONĂRILE)

Este definit ca acumularea de gaz în intestin şi se traduce prin creşterea în volum a abdomenului.
In tratarea meteorismului au efecte benefice:

Lămâile, portocalele
Consumate ca atare sau sub formă de suc (până la 200 g pe zi).

Ceapa
proprietăţile sale carminative (de inhibare a proceselor fermentative din intestin şi de resorbţie a gazelor formale) se datorează acţiunii antiseptice a fitoncidelor (substanţe active din plante superioare care au proprietatea de a inhiba dezvoltarea germenilor patogeni).
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.

Leuşteanul
Infuzie din seminţe cu 1/2 linguriţă la cană, 2 căni pe zi.

Mărarul
seminţele sunt printre cele mai puternice carminative.
Infuzie din seminţe cu o linguriţă la o cană, 2-3 căni pe zi.

Morcovul
de asemenea, utilizate frunzele.
Infuzie dintr-o Iinguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Pătrunjelul
Infuzie din seminţe cu 1/2 liguriţă la o cană, 2-3 căni pe zi.

Usturoiul
Consumat ca atare, zilnic cel puţin 2-3 bulbili.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15-20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

DIAREEA

Evacuarea acută sau cronică de scaune foarte frecvente, care poate fî atenuată sau oprită (şi) cu ajutorul produselor naturale:

Afinele
pot fi considerate adevărate medicamente prin acţiunea conjugată a taninurilor, cu puternice proprietăţi astringente, a antocianilor (substanţe colorate), care le potenţează proprietăţile, şi a substanţelor fitoncide* care inhibă dezvoltarea colibacililor, având eficacitate deosebită în diareile de fermentaţie.
* Substanţele fitoncide sunt substanţe active din plante superioare care au proprietatea de a opri dezvoltarea germenilor patogeni.
Cură de afine (300-700 g proaspete sau 100 g uscate pe zi).
Decoct cu o lingură de afine uscate la cană sau macerat la rece cu aceeaşi cantitate, timp de 8 ore, bându-se 2-căni pe zi.
Afinată sau cidru (băuturi slab alcoolice, din fermentaţie naturală, consumate în cantităţi moderate şi numai de către adulţi).

Arahidele
Consumate ca atare, uşor prăjite.

Caisele
în stare proaspătă sunt astringente (în stare uscată devin, dimpotrivă, uşor laxative).
Consumate ca atare.

Castanele
datorită conţinutului ridicat în tanin, sunt utile în diarei benigne şi dizenterie.
Pireu de castane.
Decocţie scurtă (2-3 minute) din 15-20 g castane zdrobite la 1 litru, 2-3 căni pe zi.

Gutuile
recomandate inclusiv în diareile celor debilitaţi, a convalescenţilor, copiilor şi vârstnicilor, deoarece acţiunea taninului este atenuată de acţiunea emolientă datorată mucilagiilor.
Consumate ca atare sau sub formă de produse obţinute din acestea (suc, sirop, jeleu).
Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă, ce se lasă să fiarbă până se reduce la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile; îndulcit cu 50 g zahăr.

Cătina
Infuzie din 1-2 linguriţe la o cană, 2-3 căni pe zi.

Merele
recomandate îndeosebi în diareile copiilor.
Consumate ca atare.
Mere rase, administrându-se copiilor 1/2-1 kg pe zi, în 5 mese.

Moşmoanele
puternic astringente, cu efecte chiar în diarei dizenterice.
Consumate ca atare sau în compot. Sirop din 1 kg fructe, 800 g zahăr şi 500 ml apă, fierbându-se 1 oră la foc mic; se bea dimineaţa cca 100 g.

Sirop obţinut din 1 kg de suc (din. fructe zdrobite şi lăsate peste sucul lor timp de 24 de ore şi 900 g zahăr, fierbându-se până la consistenţa siropoasă; se iau 3—4 linguri pe zi.

Porumbele
utile în diarei însoţite de dureri şi spasme.
Decoct din o lingură la cană, 2 căni pe zi.

Ceapa
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.

Guliile
Consumate ca atare.
Decoct prelungit din cca 200 g la 1 litru.

Hreanul
Consumat ca atare, în scopuri alimentare.
Infuzie din 15-30 g la 1 litru, care se lasă la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.

Morcovul
unanim apreciat, în special în diareile sugarilor.
Supă din 500 g morcovi raşi, fierţi 1/2 oră (sau 1/4 oră în oala sub presiune); se pasează şi se completează până la 1 litru de apă fiartă, administrându-se nou-născuţilor cu biberonul şi înlocuindu-se treptat cu lapte.

Urzica
Consumată în preparate culinare uşoare.
Infuzie din 2-3 linguri frunze uscate la o cană, 2-3 căni pe zi.

Usturoiul
antidiareic şi antidizenteric datorită puternicei acţiuni antibacteriene.
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15-20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Varza
numai ca varză proaspătă, varza acră fiind, dimpotrivă, laxativă.
Consumată ca atare, în salate sau preparate culinare uşoare (pentru a avea efect, trebuie consumate 300-400 g pe zi).
Varză fiartă îndelung.

ENTEROCOLITELE

Sunt inflamaţii simultane ale mucoaselor intestinului subţire şi, respectiv, colonului.
în tratarea lor se folosesc:

Afinele
având acţiune bacteriostatică, distrug flora patogenă intestinală.
Cură de afine (300-500 g fructe proaspete sau 100 g firucte uscate pe zi).

Decoct din o linguriţă de afine uscate la 0 cană sau macerat la rece cu aceeaşi cantitate, timp de 8 ore, bându-se 2 căni pe zi.
Afinată consumată în cantităţi moderate, exclusiv de către adulţi.

Castanele
Decocţie scurtă (2-3 minute) din 15-20 g castane zdrobite la 1 litru, 2-3 căni pe zi.

Măceşele
Decocţie scurtă din 2 linguri de pulpă mărunţită la 1/2 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Migdalele dulci
prin acţiunea lor antiseptică remarcabilă, sunt utile în colitele de fermentaţie.
Consumate ca atare sub formă de sâmburi zdrobiţi.

Porumbele
eficiente în colitele de fermentaţie.
Decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.
Consumate sub formă de compot (îndulcit cu zaharină).

Napii
Consumaţi ca atare.
Decoct din 100 g napi tăiaţi în felii la 1 litru de apă sau lapte.

Usturoiul
prin puternica sa acţiune antibacteriană. Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15-20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

COLICILE

Sunt dureri spasmodice legate de distensia tubului digestiv.
Pentru atenuarea lor se folosesc:

Sparanghelul
Tinctură din o parte Sparanghel mărunţit fin şi 2 părţi alcool de 70°, macerarea durând 10-15 zile; se iau 5-6 picături, de 2-3 ori pe zi, după mese.

Mărarul şi Chimionul
seminţele lor sunt recomandate în special pentru combaterea colicilor la copii.
Infuzie din seminţe, dintr-o lingură la cană, 2-3 căni pe zi.

Usturoiul
atenuează colicile produse de colitele de fermentaţie.
Consumat ca atare, zilnic minimum 2-3 bulbili pe zi.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15-20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

HELMINTIAZELE

Sunt boli parazitare determinate de infestarea cu anumiţi viermi intestinali.
Pentru combaterea helminţilor (viermilor) se folosesc următoarele plante cu proprietăţi vermifuge:

Afinele
cu efect în special în oxiuriază; fiind complet inofensive, se recomandâ în special copiilor.
Cură de afine, timp de cel puţin 3 zile consecutiv (minimum 300-500 g zilnic), fâră a se consuma nici un alt aliment (cel mult 100 g zilnic sau apă la cerere).

Alunele
se utilizează uleiul ca tenifug.
Ulei de alune, câte o linguriţă în fiecare dimineaţă, timp de 15 zile.

Fragile, căpşunile
cu acţiune în oxiuriază.
Consumate ca atare, câte 500 g dimineaţa, fâră a se mai consuma ceva până la prânz.

Lămâile
seminţele sunt un remediu contra oxiurilor.
Macerarea la cald timp de 2 ore a unei lămâi cât mai bogate în seminţe, zdrobite, în apă cu miere; se stoarce şi se bea seara la culcare, cura durând cel puţin 5-6 zile.
Sâmburi zdrobiţi (2 linguriţe) cu miere; se iau 5-6 zile la rând, dimineaţa pe stomacul gol.

Măceşele
numai pulpa fructului are un bun efect tenifug.
Pulpă mărunţită şi amestecată cu miere în părţi egale, luându-se 2-3 linguriţe dimineaţa pe stomacul gol, în cure de 8-10 zile.

Măslinele
uleiul este un adjuvant antihelmintic general.
Ulei de măsline, câte 20-40 ml pe zi, 5-6 zile la rând.

Piersicul
în combaterea oxiurilor sunt utile frunzele şi fiorile.
Infuzie din 1-1,1/2 lingură la o cană de apă sau lapte 2-3 căni pe zi, în cure de 5-6 zile.
Spălături locale cu aceeaşi infuzie.

Dovleacul
seminţele sale constituie un remediu antihelmintic cert în combaterea teniei şi ascarizilor.
Seminţe cojite şi zdrobite, luate dimineaţa în priză unică, 150-250 g pentru adulţi, cca 100 g pentru copiii de vârstă şcolară şi 50 g pentru copiii mai mici, fie cu zahăr, fie cu miere; după 1-2 ore se administrează ulei de Ricin sau ceai laxativ (se procură de la magazinele de produse naturale).

Hreanul
cu acţiune tenifugă puternică.
Consumat ca atare, cel puţin 20-30 g pe zi; se consumă în paralel în cantităţi mai mari cu ceapă şi fructe crude.

Morcovul
are, de asemenea, acţiune tenifugă.
Suc proaspăt, 60-150 ml pe zi, îndoit cu apă, câteva zile la rând.

Pătrunjelul
eficient în combaterea oxiurilor. Infuzie din frunze cu 2 linguriţe la cană, 2-3 căni pe zi, 5-6 zile la rând.
Spălături locale cu infuzie mai concentrată (2 linguri la o cană).

Prazul
datorită proprietăţilor antihelmintiee pe care le au radicelele (popular „mustăţile"), are eficienţă în combaterea limbricilor şi oxiurilor.
Decoct din radicele, cu 2 linguriţe la o cană; se bea dimineaţa 5-6 zile la rând.

Usturoiul
cu acţiune certă în teniaze, ascaridioze, oxiuriaze (la cea din urmă şi în uz extern).
Sirop din 50 g bulbili de usturoi fierţi în 200 ml apă; se filtrează, se îndulceşte cu 50 g zahăr şi se iau 2-3 linguri pe zi; se bea întreaga cantitate dimineaţa pe stomacul gol; se repetă mai multe zile la rând (util în teniaze).
Macerat la cald din 3—4 bulbili zdrobiţi la o cană de apă sau lapte în clocot; se lasă peste noapte, iar dimineaţa se bea întreaga cantitate, 3 săptămâni la rând (în oxiuriaze şi ascaridioze).
Spălături locale cu 4—5 bulbili zdrobiţi în 200-300 ml de apa (pentru oxiuri).

Varza
sucul are efect în combaterea oxiurilor şi limbricilor.
Suc 200-300 ml, consumat 5-6 zile la rând dimineaţa pe stomacul gol.

CONSTIPAŢIA

Inseamnă evacuarea anormal de rară a scaunelor.
Nu se poate vorbi de constipaţie decât dacă este vorba de trei scaune pe săptămână.
Pentru combaterea ei sunt utile:

Caisele
proprietate laxativă au caisele uscate (cele proaspete sunt, dimpotrivă, astringente).
Consumate ca fructe uscate.

Ciresele, vişinele
Consumate ca atare.
Infuzie din fructe uscate cu 1 lingură la o cană.

Coacăzele roșii, agrişele
Consumate ca atare.
Suc 100-300 g pe zi, în 3-4 reprize.

Fragile, căpşunile
Consumate ca atare; pentru mărirea efectului laxativ se pot consuma 300-500 g dimineaţa pe stomacul gol.

Merele
Consumate cu coajă cu tot.
Sirop laxativ pentru copii, din suc de mere şi zahăr în părţi egale, fierbându-se la foc mic până la consistenţa siropoasă.

Măslinele
uleiul este foarte util, deoarece nu produce colici.
Ulei de măsline, 20—40 ml într-o doză.

Migdalele
Consumate ca atare.

Perele
cu acţiune mai marcantă decât merele cu coajă.
Consumate ca atare (nerecomandate pentru cei cu cataruri digestive, hemoroizi).
Cidrul de pere.

Pepenele verde, Pepenele galben
Se consumă ca atare (acţiune mai marcantă pentu Pepenele galben, comparabil cu prunele).
Suc proaspăt (efect mai puternic decât pulpa integrală).

Piersicile
Consumate ca atare, sub formă de suc sau compot.

Portocalele
Consumate ca atare.
Coaja de la 2 portocale se fierbe 30 minute, aruncându-se apa; se fierbe din nou în apă îndulcită obţinută din 20 g zahăr la litru, se scoate şi se usucă pe o farfurioară, consumându-se a doua zi dimineaţa.

Prunele
principalele fructe laxative, cunoscute încă din Antichitatea greco-romană; intră în diverse farmacopei.
Recomandate în constipaţii cronice, hemoroizi (însă nu atunci când sunt însoţite de colite).
Consumate ca atare, mai ales dimineaţa sau la începutul mesei (8-20 bucăţi).
Decoct din fructe uscate.
Infuzie dintr-o prună şi o smochină (lăsate la macerat câteva ore); aceasta din urmă fiind emolientă, se evită iritarea tractului digestiv.
Suc de prune, câte un pahar înainte de mese.

Smochinul
Decoct din rămurele tinere tăiate mărunt (2 linguri la cană).

Socul
Decoct din o linguriţă de fructe la o cană; după ce dă în clocot, se storc boabele şi se adaugă zahăr; se beau 1-2 căni pe zi.

Strugurii
Consumaţi ca atare, în special strugurii albi, cu gust mai acid.

Asmăţuiul
Consumat ca atare, în aromarea unor preparate culinare.
Infuzie din fructe sau seminţe cu o linguriţă la cană, 2 câni pe zi.

Castravetele
Consumat ca atare sau sub formă de suc.

Ceapa
Consumată ca atare.

Dovleacul
Consumat ca atare în preparate culinare dietetice.
Suc din dovlecei tineri.

Grâul
Sub formă de tărâţe, fie fierte în apă, fie în amestec cu miere, în părţi egale: câte 3-4 linguri seara înainte de culcare.
Capsule de ulei concentrat, 4-6 pe zi, conform prospectului.

Leuşteanul
Consumat ca atare în preparate culinare.

Mazărea
Consumată în preparate culinare.

Măcrişul, Ştevia
cu contraindicaţii însă în colici nefritice, litiaze, ulcere şi gastrite hiperacide.
Consumate ca atare, în salate sau preparate culinare uşoare.
Infuzie din 20-30 g la litru, 2 căni pe zi.

Prazul
este un laxativ remarcabil, care calmează totodată stările iritative ale tractului digestiv.
Consumat ca atare.

Reventul
peţiolii, deşi mai puţin activi decât rizomii, sunt laxativi importanţi (contraindicaţii în litiaze oxalice, hiperaciditate, hemoroizi).
Consumat ca atare.
Suc, 30-40 ml înainte de mese, din peţioli spălaţi şi tăiaţi în cuburi de cca 2 cm, ţinute 2 minute în apă în clocot, apoi scoase, scurse şi stoarse.

Salata verde
Consumată abundent la masa de seară, provoacă evacuarea bolului intestinal în dimineaţa următoare.

Spanacul
Consumat în preparate culinare.
Infuzie din 2 linguriţe de seminţe la cană, 2 căni pe zi.

Sparanghelul
Consumat ca atare, în salate şi preparate culinare dietetice.

Tomatele
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Varza
Consum de zeamă de varză acră, până la 1 litru pe zi.

Inul
Ca atare, pentru adulţi, 2 linguriţe de seminţe întregi, spălate rapid într-un jet de apă şi lăsate timp de 2-3 ore la temperatura camerei, după care se „administrează" cu totui, preferabil seara, înainte de culcare.

GLANDELE DIGESTIVE ANEXE (FICATUL ŞI PANCREASUL)

HEPATITELE

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe ale digestiei şi totodată locul neutralizării toxinelor şi a altor substanţe care ajung în sânge.
în sensul larg al termenului, prin hepatite definim orice boală caracterizată prin inflamaţia celulelor ficatului.

Hepatita este un concept medical foarte larg ce cuprinde numeroase entităţi clinice şi anatomopatologice: hepatitele acute sunt numai cele virale (virusul A, care se transmite pe cale digestivă, virusul B, transmis prin transfuzii de sânge infectat cu virusul respectiv sau pe cale sexuală, virusul C, cu aceeaşi cale de transmitere ca şi B, virusul D care apare numai dacă există infestarea cu virusul B, virusul E, transmis tot pe cale digestivă, virusul F — „French virus hepatitic", descoperit relativ recent, virusurile G, B, virusuri ce nu s-au identificat cu nici unul dintre virusurile cunoscute până în prezent etc).

Hepatitele cronice se caracterizează prin suferinţă hepatică prelungită la mai mult de şase luni, după episodul acut viral sau după expunerea la noxe hepatice toxice (alcool, medicamente — paracetamol, izoniazidă etc, derivaţi benzenici, lacuri, vopsele, detergenţi, insecticide, fungicide etc).

Rezultă de aici importanţa hepatotroficelor, a antihepatotoxicelor şi a stimulentelor funcţiei hepatice de factură vegetală:

Agrişele
Consumate ca atare sau sub formă de compot, supe sau garnitură cu sosuri albe.
Suc (100-300 ml pe zi) în 3-4 reprize.

Cireşele, vişinele
ajută la regenerarea parenchimului hepatic în sechelele de hepatită.
Consumate ca atare, făcându-se cure cu cel puţin 0,5 kg pe zi pe toată perioada de fructificare.
Cură de suc, cel puţin 200-300 ml pe zi.
Infuzie cu o lingură de cireşe uscate la o cană, 2-3 căni pe zi.

Fragile, căpşunile
Consumate ca atare, putându-se face cure cu minimum 300-500 g pe zi, de preferinţă dimineaţa.

Gutuile
Consumate ca atare sau sub forma unor produse obţinute din acestea (suc, sirop, jeleu).
Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă, lăsându-se să fiarbă până ce lichidul scade la jumătate, îndulcindu-se cu 50 g zahăr; se bea în cursul unei zile.

Lămâile
cu efecte bune în refacerea parenchimului hepatic în hepatite sau chiar în preciroze.
Consumate ca atare sau în limonade, în cure de lungă durată, cel puţin 1-2 bucăţi pe zi.
Suc, până la 200 ml pe zi.

Măceşele
Infuzie (sau decocţie scurtă) din 2 linguri la jumătate de litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Măslinele
sub formă de ulei. Administrarea unei linguri de ulei dimineaţa, pe stomacul gol, eventual în amestec cu sucuri de fructe; se stă culcat 20-25 minute pe partea dreaptă.

Prunele
Consumate ca atare.
Decoct din prune uscate.

Strugurii
utili în hepatite sau chiar în ascitele consecutive unor hepatite.
Consumaţi ca atare sau sub formă de cură de must.

Fasolea verde
Consumată în preparate culinare uşoare.
Infuzie din 2 linguri de teci de fasole verde uscate şi fragmentate în 250 ml apă; se lasă la macerat de seara până dimineaţa şi se consumă în timpul zilei 2 căni în tratament de lungă durată.

Morcovul
stimulent al regenerării parenchimului hepatic. Consumat ca atare.
Suc, câte 100-200 ml consumat dimineaţa pe stomacul gol, cu 20-25 minute pauză pe partea dreaptă.

Pătlăgelele vinete
Consumate sub formă de preparate culinare.

Reventul
contraindicat însă celor cu litiază oxalică, gută, ca şi suferinzilor de hiperaciditate gastrică sau de hemoroizi. Suc de peţioli spălaţi, tăiaţi în cuburi de cca 2 cm, ce se ţin 2 minute într-un vas cu apă rece, se scurg şi se storc; se bea 30-40 ml.

Ridichile
Consumate sub formă rasă (eventual cu mere rase).
Suc (de preferat în amestec cu suc de morcovi), câte 30-40 ml cu cca 15 minute înainte de mese.

Salata verde
Consumată ca atare.

CALCULOZA (LITIAZA) BILIARĂ

Este o boală caracterizată prin prezenţa calculilor (concreţiuni pietroase care rezultă prin precipitarea anumitor componente — calciu, colesterol — ale bilei).
Aceşti calculi se formează în vezicula biliară (rezervorul de bilă) şi pot migra în căile excretorii biliare (canalele ce ies din veziculă şi din ficat), care se reunesc pentru a forma caftalul coledoc.
în calculoza (litiaza) biliară au eficienţâ:

Cireşele
Consumate ca atare, fâcându-se cure pe toată perioada lor, cu cel puţin 0,5-1 kg pe zi.
Infuzie cu 1 linguriţa de cireşe uscate la o cană, 2-3 căni pe zi.

Măslinele
sub formă de ulei.
Administrarea unei linguri de ulei dimineaţa, pe stomacul gol, eventual în amestec cu sucuri de fructe; se stă 20-25 minute culcat pe partea dreaptă.

Cartoful
Consumat ca atare, în preparate culinare uşoare.
Suc proaspăt, 100-200 1 (eventual în amestec cu suc de morcovi).

Ceapa
Macerat dintr-o ceapă mare, tăiată mărunt şi 4 linguri de ulei, timp de 10 zile, luându-se 2-3 linguriţe pe zi.

Năsturelul
Consumat sub formă de salată.
Suc proaspăt (60-150 ml pe zi), îndoit cu apă rece.

Ridichea
unul dintre cele mai importante produse vegetale în tratamentul calculozei.
Suc, de preferat în amestec cu suc de morcovi, luat câte 20-40 ml cu cca 15 minute înainte de mese.
Consumate sub formă de ridichi rase (eventual cu mere rase).

COLICILE HEPATO-BILIARE

Calculoza biliară poate avea drept complicaţie, printre altele, şi colica hepato-biliară, care înseamnă o durere intensă prin blocarea unui calcul în canalul coledoc.
în cazul acestei complicaţii vor fi folosite:

Lămâia
cu rezultate deosebite în calmarea crizelor acute hepato-biliare.
Decoct timp de 20 minute dintr-o lămâie stoarsă şi tăiată bucăţele mici la 300 ml apă, într-un vas acoperit; se strecoară, se îndulceşte şi se adaugă sucul stors.

Măslinele
sub formă de ulei.
Administrarea unei linguri de ulei; se stă 20-25 minute culcat pe partea dreaptă.

Pătrunjelul
Infuzie din frunze, cu o linguriţă la o cană, 2-3 căni pe zi.

DISCHINEZIA BILIARĂ

Termenul generic de dischinezie desemnează un proces patologic caracterizat prin alterarea mecanismelot de reglare a activităţii motorii.
Dischinezia biliară reprezintă o alterare funcţională a mecanismului de eliminare a bilei, care se manifestă prin dureri în loja superioară dreaptâ a abdomenului, prin greţuri şi vărsături.
Tulburarea funcţională afecteazâ fie vezicula biliară şi sfincterul său, fie canalul coledoc şi sfincterul său (denumit Oddi).
Dischinezia biliară, denumită şi distonie biliară, indiferent dacă are la origine atonia sau hipotonia veziculei biliare, reprezintă o tulburare motorie care împiedică evacuarea bilei din vezicula biliară.

în acest tip de afecţiune, sunt indicate produse vegetale cu acţiune colagogă (care favorizează eliminarea secreţiilor biliare din veziculă şi căile biliare extrahepatice în duoden) sau/şi coleretică (care stimuleazâ secreţiile celulei hepatice, mărind volumul de bilă secretat):

Măslinele
sub formâ de ulei.
Administrarea unei linguri de ulei dimineaţa, pe stomacul gol, eventual în amestec cu sucuri de fructe; se stă culcat 20-25 minute pe partea dreaptă.

Portocalele
prin proprietăţile lor coleretice—colagoge uşoare.
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Porumbele
Decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

Strugurii
Consumaţi ca atare sau sub formă de cură de must.

Asmăţuiul
Consumat ca atare, în aromatizarea unor preparate culinare.
Infuzie din frunze sau seminţe, cu o linguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Pătrunjelul
frunzele acţionează ca puternic stimulent al musculaturii netede şi au efect colagog.
Consumat ca atare, în adaos la diferite preparate culinare.
Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană, 2-3 căni pe zi.

Ridichile
Ridiche rasă (eventual în amestec cu măr ras).
Suc (de preferat în amestec cu suc de morcovi), câte 30-40 ml cu cca 15 minute înainte de mese.

Usturoiul
Consumat ca atare, zilnic, minimum 2-3 bulbili zdrobiţi.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15-20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea treptat în cursul unei zile.

INSUFICIENŢA PANCREATICÂ

Priveşte fie funcţia exocrină (secreţia în intestin a enzimelor care asigură digestia proteinelor, lipidelor şi glucidelor), fie funcţia endocrină (secreţia în sânge a hormoniior, dintre care cel mai important este insulina).

Diabetul zaharat are drept cauză şi această insuficienţă a secretării insulinei de căte pancreas.
Principalele stimulente ale funcţiei pancreatice în lumea vegetală sunt:

Fasolea verde
Consumată în preparate culinare uşoare.
Infuzie din 2 linguri teci de fasole verde uscate şi fragmentate în 250 ml apă; se lasâ la macerat de seara până dimineaţa şi se consumă în timpul zilei 2 căni, în tratament de iungă durată.

Pătlăgelele vinete
Consumate sub formă de preparate culinare.

Spanacul
cu contraindicaţii pentru litiaze oxalice, artrite, reumatism.
Consumat ca atare, în preparate culinare uşoare. Suc, câte un pahar luat dimineaţa.

Tomatele
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Urzicile
prin conţinutul ridicat de secretină, au rezultate bune în insuficienţa pancreatică.

Salată de urzici tinere
Suc (cca 20-30 ml), diluându-se cu 5 părţi apă.
Infuzie din 1-2 linguri frunze uscate la cană, 2-3 căni pe zi, în cure de cel puţin o lună.

Castravetele amar (Momordiqa charantia)
relativ recent introdus în cultură în ţara noastră.
Se consumă fructele verzi, imature, în diferite preparate culinare.
Tot din fructe verzi, tăiate în felii subţiri şi uscate la maximum 40°C, se poate prepara o pulbere fină cu o râşniţă electrică.
Din pulberea obţinută se iau până la 8 g pe zi, cel puţin 30 zile.

Pe baza acestei plante în combinaţie cu alte specii este în curs de preparare un medicament după un brevet românesc.

BOLILE APARATULUI GENITAL

APARATUL GENITAL FEMININ. DISMENOREELE

(MENSTRELE DUREROASE) ŞI CICLURILE MENSTRUALE NEREGULATE

Smochinul
Frunzele lui au rol în reglare a ciclurilor (proprietăţi emenagoge).
Infuzie din 20-30 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Leuşteanul
Infuzie de seminţe cu 1/2 linguriţă la o cană, 2 câni pe zi.

Mârarul
Infuzie din 1 linguriţă la o cană, 2-3 căni pe zi.

Păstârnacul
Consumat în preparate culinare. Decocţie din l lingură de rădăcini uscate la o cană, 2-3 căni pe zi.

Pătrunjelul
rădăcinile, dar în special frunzele sunt printre cele mai active.
Consumul frunzelor şi rădăcinilor în preparate culinare.
Decoct din 50 g rădăcini la l litru, fierte 20 minute; se strecoară şi se îndulceşte, bându-se 2-3 căni pe zi.

Salata verde
Consumată ca atare.
Decoct din 60-80 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

APARATUL GENITAL FEMININ. LEUCOREEA

Cunoscută sub denumirea de pierdere albă vaginală („poalâ albă"), se manifestă printr-o creştere exagerată a secreţiilor vaginale normale.
Este însoţită adesea de o iritaţie locală, de arsuri, de mâncărimi şi de dureri în timpul raporturilor sexuale.
Poate fi combătută şi cu ajutorul plantelor:

Nucul
Frunzele, bogate în tanin, au proprietăţi antileucoreice.
Spălâturi locale cu decoct concentrat din 50-80 g la 1 litru.

Pătrunjelul
Spălături locale cu decoct concentrat din seminţe, cu 2 linguri la 100 ml apă.

APARATUL GENITAL MASCULIN. PROSTATITELE

Reprezintă infecţii acute sau cronice ale prostatei.
Sunt afecţiuni genito-urinare frecvente, care afectează bărbaţii de toate vârstele, cu o frecvenţă deosebită la adulţii tineri.

Părul
prin creşterea diurezei produse de frunze, urina devine clară, iar frecvenţa micţiunilor se diminuează.
Infuzie din 100 g frunze proaspeţe sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Ceapa
ameliorează simţitor starea bolnavilor; este utilă în pregătirea acestora pentu intervenţii chirurgicale, mai importantă fiind însă acţiunea sa preventivă.
Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile într-o cantitate egală de alcool; se filtrează şi se iau 2 linguriţe pe zi, înainte de masa de prânz şi înainte de culcare, în cure de 10 zile pe lună, timp de 6 luni pe an.

Dovleacul
se folosesc în acest scop seminţele decojite.
Seminţe decojite, luate ca atare, câte 2 linguri pe zi.
Decoct din seminţe zdrobite, cu o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, în cure de lungă durată.

Varza albă
Aplicaţii repetate cu frunze pe regiunea lombară şi pe partea inferioară a abdomenului.
Floarea-soarelui
Seminţe decojite, 2-3 linguri pe zi.

BOLILE APARATULUI RESPIRATOR

TUSEA

Este un act reflex, destinat să împiedice pătrunderea corpilor străini în căile aeriene şi, pe de altă parte, să provoace expulzarea mucozităţilor şi secreţiilor acumulate în bronhii.
Tusea poate avea origini foarte diverse: bronho-pulmonare, otorino-laringologice, pleurale, cardiace sau digestive.
Există mai multe tipuri de tuse, clasificată după caracterul său, dintre care amintim două:

— tusea uscată, cu timbru sec, neurmată de expectoraţie;
— tusea convulsivă (tusea „măgărească"): apare în accese paroxistice, care încep cu o inspiraţie profundă, după care survin sacade scurte şi rapide, până la golirea aerului din plămâni.

Pentru tusea cu diferite etiologii, farmacia naturii recomandă:

Coacăzele negre
Sirop din 250 g fructe la 1 litru apă, fierbându-se până scade la jumătate; se strecoară, se adaugă o cantitate egală de zahăr şi se fierbe din nou până la jumătate.

Se ia câte o linguriţâ la 2 ore.

Gutuile
Infuzie din o linguriţă la o cană, câte 2 căni pe zi.

Strugurii
cei stafidiţi au proprietăţi antitusive.
Stafidiţi, consumaţi câte 100-200 g minimum pe zi.

Cartofii
Inhalaţii cu aburi de cartofi fierţi.

Ceapa
Infuzie din 4-6 cepe la 1 litru de apă, îndulcită cu 100 g miere sau zahăr; se strecoară şi se beau 2 căni pe zi, din care una dimineaţa.

Napii
Decoct din 100 g napi tăiaţi în felii la 1 litru apă sau lapte.

Prazul
Sirop din decoct concentrat (200 g la 1 litru apă), amestecat cu miere în cantitate egală; se iau 4-5 linguri pe zi.

Ridichile negre
Sirop din ridichi tăiate felii, peste care se presară zahăr; dupâ 24 de ore se strânge siropul care s-a lăsat, administrându-se 3-4 linguriţe pe zi.
La o ridiche scobită, se umple scobitura cu zahăr (sau miere) şi hrean; se coace, apoi se strânge sucul care se lasă, bându-se 3-4 linguriţe pe zi.

Ţelina
Decoct din cca 30 g la 1/2 litm; se beau 2-3 căni pe zi.
Suc, câte 100 g dimineaţa înainte de masă.

TUSEA SPASTICÂ ŞI CONVULSIVĂ

pot fi utilizate:

Migdalele
Decoct din 50 g coajă de migdale la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul zilei, de preferinţă îndulcit cu miere.

Piersicul
florile,prin proprietăţile lor antispastice, calmeazâ tusea convulsivă.
Infuzie din 1-1.5 lingurâ de flori la o cană de apă sau lapte; se iau 2-3 căni pe zi.
Sirop din infuzie concentrată de flori şi frunze (cu 100 g la litru), cu o greutate egală de zahăr sau miere, fierbându-se la foc mic până la consistenţa siropoasă; se iau 20-30 g pe zi.

Salata verde
prin proprietăţile sale antispastice.

Decoct din 60-80 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Usturoiul
Decoct din 3-4 bulbili zdrobiţi, fierţi 15-20 minute în 0.5 litri apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

LARINGITELE ŞI FARINGITELE

Laringitele sunt inflamaţii ale mucoasei laringiene, care se integreazâ de obicei într-un tablou inflamator complex, care cuprinde întreg arborele respirator superior (mucoasa nazală, faringe, laringe, trahee). Deseori, laringitele se confundă cu faringitele (poate şi din cauza asemânârii lor verbale). Diferenţierea dintre cele douâ se face pe baza simptomatologiei: dacă, în cazul faringitelor, simptomul dominant este durerea spontană cu sediul în „gâtlej" şi iradieri spre zona auriculară (a urechilor), laringitele sunt centrate simptomatologic pe răguşeală şi tuse iritativă, însoţite sau nu de dispnee.
în tratarea laringitelor şi faringitelor se poate face apel la:

Coacâzele negre
Sirop din 250 g fructe la 1 litru de apă, fierbându-se până scade la jumătate; se strecoară, se adaugă o cantitate egală de zahăr şi se fierbe din nou până scade la jumâtate.
Se ia câte o lingunţă la 2 ore.

Gutuile
Infuzie din o lingură la o cană, câte 2 căni pe zi.

Merele
Sirop din suc de mere şi zahăr în părţi egale, fiert la foc domol până la consistenţa siropoasă; se iau câte 2 linguri înainte de masă.

Smochinele
Decoct din 2-3 fructe la o cană, 2 căni pe zi.
Sirop din 500 g la 1 litru la care se adaugă 250 g miere; se ia câte o linguriţă de 2-3 ori pe zi.

Murele
prin astringenţa lor sunt utile în laringite.
Sirop dintr-un litru de suc (obţinut din fructe zdrobite şi lăsate peste sucul lor 24 de ore), la care se adaugă 900 g zahăr; se fierbe până la consistenţa siropoasă.
Se utilizează atât în uz intern, cât şi în uz extern sub formă de gargarisme.

Ardeiul iute
îndeosebi în oboseala corzilor vocale; se citează şi utilizarea în angine.
Pentru combaterea oboselii corzilor vocale, gargarisme cu decoct dintr-un ardei iute la 100 ml apă.
Pentru angine, aplicaţii pe gât cu ardei iute mărunţit şi încălzit.

Bamele
Consumate în preparate culinare.

Ceapa
Infuzie din 4—6 cepe la 1 litru apă, îndulcită cu 100 g miere sau zahăr, se strecoară şi se beau 2 căni pe zi, din care una dimineaţa.

Gulia
Consumată ca atare.

Prazul
deosebit de bun emolient, fiind util în toate formele de faringită, laringită, traheită.
Sirop din decoct concentrat (cu 200 g la litru), amestecat cu o cantitate egală de miere; se iau 4—5 linguri pe zi.

Varza
îndeosebi cea roşie, atât în uz intern cât şi în uz extern.
Decoct din 60 g la 0,5 litri apă, îndulcit cu 70 g miere; se bea în cursul unei zile.
Gargarisme cu suc şi miere (sau gălbenuş de ou bătut cu suc de varză).

BRONŞITELE

Sunt infiamaţii acute sau cronice ale bronhiilor, care se asociază deseori cu traheitele — inflamaţii acute sau cronice ale mucoasei care tapetează interiorul traheei.
Semnele clinice sunt: tuse în accese, răguşeală, expectoraţii, febră.
Farmacia verde recomandă următoarele remedii:

Curmalele
favorizează expectoraţia. Consumate ca atare. Infuzie din 50 g la 1 litru, 2-3 căni pe zi.

Gutuile
seminţele fiind puternic emoliente. Infuzie cu o linguriţă de seminţe la cană, 2 căni pe zi.

Merele
cu proprietăţi pectorale bine cunoscute în medicina populară, favorizând expectoraţia; se recomandă mai ales la copii.
Sirop din suc de mere şi zahăr în părţi egale, fiert la foc mic până la consistenţa siropoasă; se iau câte 2 linguri înainte de fiecare masă.

Smochinele
Decoct din 2-3 fructe la o cană, 2 căni pe zi.
Sirop din 500 g la 1 litru de apa, fierbându-se pe baia de apă până se reduce la jumătate; se strecoară şi se adaugă 250 g miere, luându-se câte o linguriţă de 2-3 ori pe zi.
Infuzie din frunze, cu 20-30 g la litru, 2-3 căni pe zi.

Socul
Decoct dintr-o linguriţă de fructe (proaspete sau uscate) la o cană, 1-2 căni pe zi.
Suc, 50-100 ml pe zi.

Asmăţuiul
Consumat ca atare, în aromatizarea unor preparate culinare.
Infuzie din frunze sau seminţe, cu o linguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Bamele
Consumate în preparate culinare.

Ceapa
Infuzie din 4-6 cepe la 1 litru apă, îndulcită cu 100 g zahăr sau miere; se strecoară şi se beau 2 câni pe zi, din care una dimineaţa.

Dovleacul
Consumat ca atare, în preparate culinare uşoare sau ca suc (100-200 g pe zi).

Gulia
uşor pectorală. Consumată ca atare.

Hreanul
util atât în uz intern, precum şi în uz extern, deoarece proprietăţile revulsive ale hreanului ras fac ca aplicaţiile locale să ducă la o decongestionare a aparatului respirator.
Consumat ca atare în scopuri condimentare.
Infuzie din 15-30 g la 1 litru, care se lasă apoi la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.
Cataplasme cu hrean ras aplicate pe torace.

Leuşteanul
Infuzie din frunze cu 2 linguri la o cană; 2 căni pe zi.
Infuzie din seminţe cu 1/2 linguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Morcovul
Consumat ca atare.
Suc, câte 100 g dimineaţa devreme.

Napii
sunt mult apreciaţi în medicina populară pentru proprietăţile pectorale.
Decoct din 100 g napi tăiaţi în felii la 1 litru apă sau lapte.

Năsturelul
recoltat numai de pe locuri curate, unde nu păşunează vitele.
Consumat sub formă de salată.
Suc proaspăt (60-150 ml pe zi), diluat cu apă rece în cantitate egală.

Ridichile
Sirop din ridichi tăiate felii peste care se presară zahăr, iar după 24 de ore se strânge siropul care s-a lăsat, administrându-se 3-4 linguriţe pe zi.
La o ridiche scobită se umple scobitura cu zahăr (sau miere) şi hrean; se coace, apoi se strânge sucul care se lasă, bându-se 3-4 linguriţe pe zi.

Sparanghelul
cu acţiune expectorantă. Consumat ca atare, în salate şi în alte preparate culinare diuretice.

Tarhonul
fluidifică secreţiile bronşice. Consumat ca atare, în salate sau alte preparate culinare.
Infuzie, din o linguriţă la o cană; 2 căni pe zi, ca expectorantă şi calmantă a tusei.
Consumat ca atare în preparate culinare.
Suc, câte 100 ml dimineaţa înainte de mâncare.

Decoct din cca 30 g la 1 litru; se beau 2-3 căni pe zi.

Usturoiul
prin acţiune dezinfectantă, combinată cu cea expectorantă şi de calmare a spasmelor musculare netede.
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15-20 minute în 200 g apă sau lapte, cantitatea rezultată bându-se în cursul unei zile.

Varza
îndeosebi cea roşie, asociindu-se şi în tratamentul de uz extern.
Decoct cu 60 g la 0,5 litri apă, adăugându-se 70 g miere; se bea în cursul unei zile.
Aplicaţii de frunze de varză strivite (cu un făcăleţ sau cu o sticlă de 1 litru) şi curăţate de nervura principală.

PNEUMONIILE

Sunt infecţii ale plămânului, provocate de o bacterie sau de un virus.
Simptomele, cu apariţie bruscă, asociază o febră ridicata (39-40°C), frisoane intense şi adesea o durere toracică ce se amplifică la inspiraţie.
Tratamentul de elecţie în aceste afecţiuni este cel antiinfecţios şi se bazează pe antibiotice şi chimioterapie, produsele vegetale având de cele mai multe ori doar un rol adjuvant:

Smochinele
Decoct din 2-3 fructe proaspete la o cană cu apă; 2 căni pe zi.

Hreanul
Pentru proprietăţile sale revulsive, provocând la locul de aplicare o congestionare şi, prin compensare, o decongestionare la nivelul organelor interne, se poate folosi şi în uz extern.
Cataplasme cu hrean ras aplicate pe torace.

Ridichile negre
Aplicaţii locale pe torace cu ridichi rase.

ASTMUL BHONŞIC

Este afecţiunea caracterizată prin crize de dispnee (jenă respiratorie) paroxistică siflantă (şuierătoare), care atestă o contracţie brutală a muşchilor care comandă închiderea şi deschiderea bronhiilor.
în tratamentul bolii astmatice, între crize, se recomandă un regim igieno-dietetic prin care se evită factorii alergici (posibili declanşatori ai crizelor de astm bronşic, care vor trebui identificaţi în prealabil prin numeroase teste alergologice).

Hreanul
Infuzie din 15-30 g la 1 litru, care se lasă apoi la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.

Morcovul
Suc, câte 100-200 ml luat dimineaţa.

Ridichea
Sirop din felii de ridichi peste care se presară zahăr; după 24 de ore se strecoară siropul strâns, administrându-se 3-4 linguriţe pe zi.
Ridiche scobită, care se umple cu zahăr (sau miere) şi hrean; se coace, apoi se strânge sucul care se lasă, bându-se 3—4 linguriţe pe zi.

Salata verde
seminţele fiind calmante ale tusei astmatice.

Usturoiul
util în astm, inclusiv în crize.
Suc, câteva picături pe puţin zahăr, luat în momentul crizei.

Varza
îndeosebi cea roşie. Decoct pectoral cu 60 g la 0,5 1 apă, adăugându-se 70 g miere (sau zahăr).

BOLILE ALE APARATULUI URINAR

LITIAZA ŞI COLICA RENALĂ

Litiaza renală este o afecţiune ce se caracterizează prin prezenţa calculilor care se formează în rinichi şi care pot migra în uretere şi în vezica urinară.
Atunci când unul din aceşti calculi migrează prin caile urinare, apare colica renală care constă în repetarea de episoade dureroase foarte violente, întretăiate de perioade de acalmie.

Pentru tratamentul colicilor renale se folosesc antispastice obţinute din plante, produşi de semisinteză sau produşi obţinuţi prin sinteză chimică în industria chimico-farmaceutică.
Din rândul componentelor vegetale, recomandăm:

Părul
frunzele reunind proprietăţi diuretice certe cu proprietăţi uşor sedative şi dezinfectante renale.
Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, bându-se în cursul crizei de colici renale.

Năutul
Decoct din 100 g la 1 litru, bându-se în cursul crizei de colică renală.

Pătrunjelul
Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană, 2-3 căni pe zi.

Varza
în colici putându-se asocia tratamentul intern cu cel extern.
Suc de varză proaspătă, 100-200 g, în mai multe reprize.
Aplicaţii direct pe piele în dreptul rinichilor cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) şi curăţate de nervura principală, uşor încălzite.

Pentru a combate aceste redutabile colici, este necesar să prevenim cauza lor, adică litiaza renală.
Iată principalele „alimente verzi" care au proprietăţi antilitiazice:

Agrişele
prin eliminarea de uraţi şi acid uric, în litiaza urică.
Consumate ca atare, în compot, supe.
Suc, 100-300 ml pe zi, în 3-4 reprize.

Alunele
considerate de unii autori antilitiazice (fâră a se baza pe experimentări ştiinţifice).
Consumate ca atare sau măcinate în amestec cu miere (50-100 g pe zi).

Cireşele
Consumate ca atare, în cure pe tot sezonul acestor fructe.
Infuzie din 1 lingură de cireşe uscate la o cană sau compot.

Coacăzele negre, coacăzele roşii
diureza fiind însoţită şi de o eliminare masivă de acid uric, sunt foarte active în litiaza urică (în cazul Coacăzului negru sunt extrem de utile în acelaşi scop şi frunzele).
Consumate ca fructe proaspete sau ca suc.
Infuzie din 1-2 linguriţe de fructe uscate la o cană, 2-3 căni pe zi. lnfuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană, 3 căni pe zi, între mese.

Fragii, căpşunile
producând diureză însoţită de eliminarea de acid uric.
Consumate ca atare în tot cursul sezonului, 300-500 g (chiar până la 1,5 kg) pe zi.

Lămâile, portocalele
Suc, până la 200 g pe zi.

Măceşele
fiind utile în acest scop achenele (popular „seminţe").
Decoct din 1-2 linguriţe achene la o cană, 3-4 căni pe zi.

Merele, perele
cu acţiune puternic urolitică, împiedicând depunerea uraţilor.
Consumate ca atare (cel puţin 0,5 kg pe zi).
Suc, 2-3 pahare pe zi, înainte de mese.
Decoct din 40-50 g fructe uscate („poame") la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Migdalul
Sirop din 500 g sâmburi dulci, 150 g sâmburi amari, 125 ml apă şi 750 g zahăr, oomponentele frecându-se până se obţine o pastă care se fierbe la baia de apă cu 1,5 1 apă rece şi 0,5 kg zahăr.
Se beau 2-3 căni pe zi, diluat cu apă în proporţie de 1/10.

Moşmoanele
prin eliminarea de uraţi, utile în litiaze urice (contraindicate pentru cei cu tendinţă la constipaţie).
Consumate ca atare sau în compot.

Pepenele verde
atât pulpa, dar în special seminţele, în ele fiind depistate enzime cu acţiune litotritică.
Cure de pepeni (1-2 kg pe zi, în tot cursul sezonului).
Decoct din 1 lingură de seminţe zdrobite la o cană, 2-3 căni pe zi.

Asmăţuiul
Infuzie dintr-o linguriţă de frunze sau seminţe la o cană, 2 căni pe zi.
Suc, până la 100 g pe zi.

Cartofii
adjuvant preţios, prin conţinutul ridicat în potasiu.
Consumaţi ca atare, în preparate culinare uşoare.
Suc proaspăt (100-200 g pe zi), de preferinţă în amestec cu suc de morcovi.

Castravetele
diureza provocată este însoţită de dizolvarea acidului uric şi uraţilor.
Consumat ca atare.
Suc ca atare, dar mai ales în combinaţie cu cel de morcovi sau sfeclă (sau ridichi), considerat printre cele mai eficiente litotritice, câte 200-300 g pe zi.

Ceapa
diureza este însoţită de eliminare de acid uric şi uraţi.
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe mari pe zi.
Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile într-o cantitate egală de alcool; se filtrează şi se iau câte 2 linguriţe pe zi, înainte de masa de prânz şi înainte de culcare.

Fasolea verde
cu eliminare de uraţi.
Suc, 100-200 ml pe zi.

Hreanul
contraindicat însă în afecţiuni renale acute.
Infuzie din 15-30 g la 1 litru, lăsat la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi între mese.

Morcovii
ajută la eliminarea masivă de acid uric. Consumaţi ca atare.
Suc, 100-200 g pe zi, ca atare şau în amestec cu suc de castraveţi şi sfeclă roşie (sau ridichi), considerat un litotritic foarte eficient.

Napii
Consumaţi ca atare, în preparatele culinare uşoare.
Infuzie din o lingură de pulbere de napi uscaţi la 0.5 litri apă, cantitate care se consumă într-o zi.

Năsturelul
recoltat numai din locuri curate, unde nu se păşunează.
Consumat sub formă de salată.
Suc, 60-150 ml pe zi, îndoit cu apă rece.

Prazul
diuretic activ, cu eliminare de acid uric şi uraţi.
Consumat ca atare.
Decoct foarte concentrat din 200 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Ridichile negre
alături de frunzele de Mesteacăn şi rădăcinile de Roibă, formează „triada de aur" a fitoterapiei litotritice.
Suc, de preferinţă în amestec cu suc de morcovi şi castraveţi, până la 100-200 g pe zi, în trei reprize, cu 15 minute înainte de mese.

Salata verde
cu eliminare masivă de uraţi.
Consumatâ ca atare.
Decoct din 60-80 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Sfecla roşie
Suc, simplu sau în amestec cu suc de morcovi şi castraveţi, câte 100-150 g; băut dimineaţa.

Sparanghelul
Consumat ca atare, în salate şi preparate culinare dietetice.
Decoct din 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Tomatele
utile în litiaze urice, dar contraindicate în litiaza oxalică.
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Usturoiul
produce o diureză sporită cu eliminare accentuată de acid uric şi uraţi.
Consumat ca atare, zilnic minimum 2-3 bulbili zdrobiţi.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi la 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Varza
Cură de suc, uh pahar pe zi, între mese.

AFECŢIUNI INFLAMATORII ALE RINICHILOR ŞI CĂILOR URINARE

Vegetalele care se recomandă în inflamaţiile ţesutului renal (nefrite), ale bazinetului (pielite), ale uretrei (uretrite) sunt în special cele cu proprietăţi antiinflamatorii şi emoliente:

Agrişele
Consumate ca atare, sub formă de compot sau de supă.
Suc, 100-300 ml pe zi, în 3-4 reprize.

Părul
proprietăţile antiinflamatoare le au în special frunzele.
Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Dovleacul
seminţele decojite sunt calmante ale catarurilor căilor urinare.
Seminţele luate ca atare (1-2 linguri pe zi) sau decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

CISTITELE

Sunt inflamaţii acute sau cronice ale mucoasei vezico-urinare.
Se manifestă adesea brutal, printr-o durere siîprâpubiană, dureri la micţiune (urinat), micţiuni frecvente şi prin nevoia imperioasă de a elimina doar câteva picături de urină.

Pârul
sunt recomandate frunzele, care au conţinut de arbutozid.
Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Napii
Consumaţi ca atare.
Infuzie din o lingură de napi mărunţiţi şi uscaţi la 0,5 litri apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Sparanghelul
cu condiţia să nu existe leziuni ale căilor urinare, deoarece provoacă hematurie.
Consumat ca atare, în salate şi preparate culinare dietetice.
Decoct din 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Foarte utile în această afecţiune sunt şi produsele vegetale cu valoare de dezinfectante urinare:

Afinele
prin conţinutul în taninurî, acizi organici şi substanţe antibacteriene, sunt dezinfectante şi pentru aparatul urinar.
Decoct dintr-o linguriţă de afine uscate la o canâ sau macerat la rece timp de 8 ore din aceeaşi cantitate; se beau 2 căni pe zi.

Părul
datorită taninurilor, dar în special arbutozidului, frunzele sunt dezinfectante.
Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, cantitate ce se bea în cursul unei zile.

ENUREZISUL

înseamnă emisia involuntară şi inconştientă a urinei în pat sau în lenjeria de corp, atât ziua, cât mai ales în cursul nopţii, la copiii trecuţi de vârsta de 3 ani (vârstă la care trebuie să se instituie controlul nervos al funcţiei sfincterului vezical).
Ca remediu vegetal, este recomandat:

Nucul
fiind citate în acest sens frunzele. Infuzie din 1 lingură frunze la o cană; 2 căni pe zi.

SINDROMUL DE RETENŢIE AZOTATĂ (AZOTEMIE, UREMIE)

Prin termenul de retenţie azotată cu uremie se înţelege creşterea, atât în sânge cât şi în urină, a ureei sangvine şi a diferitelor substanţe azotate (neproteice).
Anglo-saxonii dozează chiar în locul ureei azotul total neproteic format în proporţii egale din uree şi azot rezidual.
Cauza principală a retenţiei azotate este incapacitatea rinichilor de a elimina compuşii toxici rezultaţi din metabolismul celular.
De altfel, sinonimul pentru sindromul de retenţie azotată este insuficienţa renală, care se poate instala fie brusc — caz în care este vorba de insuficienţa renală acută (şocuri traumatice sau arsuri întinse), fie lent — insuficienţa renală cronică, în special în cazurile de hipertrofie a prostatei, a tuberculozei renale şi a altor boli grave ale aparatului urinar.

Din punct de vedere clinic, sindromul de retenţie azotată se manifestă de regulă cu stare de excitaţie nervoasă, sughiţ repetat, contracţii musculare, dispnee cu respiraţie profundă, senzaţie de ameţeli, de vomă, stare de astenie (slăbiciune).

Uremia este o afecţiune extem de gravă; de aceea, trebuie evitate toate improvizaţiile terapeutice.
în cele mai multe cazuri, e nevoie de o spitalizare îndelungată.
Regimul vegetarian fâră proteine este cel mai indicat.
Trebuie reţinut însă că fitoterapia devine adjuvantă, mai ales în formele cronice de boalâ.
Vom cita astfel câteva din aceste vegetale ajutătoare:

Bobul
Decoct din 100 g la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Ceapa
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.
Decoct din 3 cepe mari la 1 liţru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile într-o cantitate egală de alcool; se filtrează şi se iau 2 linguriţe pe zi, înainte de masa de prânz şi înainte de culcare.

Tomatele
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

DIURETICELE

în general, se poate considera că diureticele, având la bază substanţele active din plante, nu se adresează unei anumite afecţiuni; majoritatea diureticelor utilizate în fitoterapie sunt utile în toate afecţiunile aparatului urinar şi, în special, în cele cronice.

Recomandăm o serie de diuretice, care vor mări volumul de urină excretat, îndepărtând astfel excesul de lichide din organism:

Afinele
Decoct dintr-o linguriţă de afine uscate la o cană sau macerat la rece, timp de 8 ore din aceeaşi cantitate; se beau 2 căni pe zi.

Agrişele
Consumate ca atare sau în compot şi supe.
Suc, 100-300 ml pe zi, în 3-4 reprize.

Coacăzele negre
Consumate ca atare.
Infuzie din 1-2 linguriţe fructe uscate la o cana, 2-3 câni pe zi.

Fragile, căpşunile
Consumate ca atare, 300-500 g (chiar până la 1,5 kg pe zi) sau sub formă de sirop.

Măceşele
fiind active în acest sens achenele (popular „seminţele").
Decoct din 1-2 linguriţe de achene („seminţe") la o cană, 3-4 căni pe zi. Se filtrează prin tifon dublu.

Merele
Consumate ca atare, până la 1 kg pe zi sau sub formă de compot.
Decoct din mere uscate („poame") şi bine mărunţite, o lingură la o cană, 3—4 căni pe zi, îndulcite.

Moşmoanele
cu contraindicaţii însă pentru cei cu tendinţă la constipaţie.
Consumate ca atare sau sub formă de compot.

Perele
Consumate ca atare.
Decoct din 40-50 g pere uscate („poame") la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.
Cidru din pere (nu se va lua de către copii).

Pepenele verde, Pepenele galben
Se consumă ca atare; cure pe tot sezonul, cu 1-2 kg pe zi.
Pepenele galben până la 1/2 kg pe zi.

Piersicile
Consumate ca atare.

Prunele
Decoct din 40-50 g prune uscate la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Smochinele
Decoct din 2-3 fructe la o cană, 2-3 căni pe zi.
Decoct din 2 linguri de rămurele tinere, tăiate mărunt, Ia o cană, 2—3 căni pe zi.

Strugurii
Consumaţi ca atare, 0.5-1 kg pe zi în tot cursul sezonului.
Cură de must cu minimum 0.5 litri pe zi, în trei reprize, cu o oră înainte de mese, ajungându-se apoi la cantitatea iniţială, care se administrează progresiv în 2 săptămâni până la 2 litri pe zi, revenindu-se în continuare, în tot sezonul strugurilor, la 0.5 litri pe zi.
Sucul de aguridă are proprietâţi diuretice deosebite. Se consumă 300-500 ml pe zi.

Zmeura
Consumată ca atare.

Asmăţuiul
Consumat ca atare, în aromatizarea unor preparate.
Infuzie din 1 linguriţă de frunze sau seminţe la o cană, 2 căni pe zi.

Bobul
având şi proprietăţi sedative în dureri urinare.
Decoct din 100 g la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
Macerat la rece dintr-o linguriţă de pudră la o cană, lăsată peste noapte, pentru a se bea dimineaţa.

Cartoful
Consumat în preparate culinare uşoare.
Suc proaspăt, 100-200 ml pe zi, consumat dimincaţa.

Castravetele
Consumat ca atare.
Suc, fie simplu, fie în combinaţie cu cel de Morcov, Sfeclă (sau Ridichi).

Ceapa
Tinctură dintr-o ceapă zdrobită macerată 10 zile în aceeaşi cantitate de alcool; se filtrează şi se iau 2 linguriţe pe zi, înainte de masa de prânz şi înainte de culcare.

Dovleacul
Consumat ca atare, în preparaţe culinare uşoare.

Fasolea verde
Consumată în preparate culinare uşoare.
Suc de păstăi verzi (cca 100 ml/zi).

Guliile
Consumate ca atare, precum şi în preparate culinare uşoare.

Hreanul
datorită excitaţiei manifestate şi asupra parenchimului renal; contraindicat însă în afecţiuni renale acute.
Infuzie din 15-30 g la 1 litru, lăsată apoi la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi între mese.

Leușteanul
toate părţile plantei, dar în special râdăcinile, sunt puternic diuretice.
Infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană, 2 căni pe zi.
Infuzie din 1/2 linguriţă de seminţe la o cană, 2 căni pe zi.
Decoct dintr-o linguriţă de rădăcină la o cană, 2-3 căni pe zi.
Din rădăcini se prepară un decoct folosind 100 g plantă la 1 litru apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Mâcrişul, Ştevia
cu contraindicaţii pentru suferinzii de litiază oxalică.
Consumate sub formă de salată sau preparate culinare uşoare.

Infuzie din 20-30 g frunze la 1 litru, cantitate care se consumă în cursul zilei.

Morcovul
duce până la dublarea volumului de urină.
Consumat ca atare.
Suc, câte 100-200 g dimineâţa devreme.

Năutul
Decoct din 100 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Pătlăgelele vinete
uşor diuretice în oligurie (diminuare a secreţiei urinare).
Consumate sub formă de preparate culinare.

Păstărnacul
Consumat în preparate culinare.

Pătrunjelul
proprietăţi majore au rădăcinile; în măsură mai mică, sunt diuretice şi frunzele.
Decoct din 50 g rădăcini la 1 litru de apă; se beau 2-3 căni pe zi.
Infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană, 2-3 căni pe zi.

Prazul
cu efect declorurant deosebit şi o actiune aparte şi în uz extern, pentru stimularea diurezei.
Decoct din 200 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile; se fac cure de cel puţin 20-30 zile.
Aplicaţiile calde pe abdomen favorizează emisia urinei în cazurile de retenţie.

Sfecla roşie
Suc de sfeclă roşie, simplu sau în combinaţie cu cel de morcovi şi castraveţi, câte 100-150 g dimineaţa.

Sparanghelul
cu condiţia ca acela care îl consumă să nu aibă leziuni ale căilor urinare.
Decoct din 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul zilei.

Tarhonul
cu avantajul de a fi complet neiritant.
Infuzie dintr-o linguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Tomatele
uşor diuretice, cu eliminare de uraţi, însă contraindicate în litiaze oxalice.
Consumate ca atare sau sub formă de suc (250 ml pe zi).

Ţelina
rădăcinile sunt foarte active, fiind totodată şi declorurante.
Suc, câte 100 g înainte de masa de dimineaţă.
Decoct din 30 g la 1 litru de apă; se beau 2-3 cani pe zi.

Urzicile
cu eliminare de compuşi urici şi a clorurilor.

Salate de primăvară sau alte preparate culinare uşoare.
Infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1-2 linguri la o cană, câte 3 căni pe zi.

Usturoiul
sporeşte diureza, cu eliminare masivă de acid uric şi uraţi.
Consumat ca atare, minimum 2-3 bulbili pe zi.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi la 200 ml apă sau lapte, cantitate care se consumă în cursul unei zile.

Varza
Consumată ca atare, în salate de cruditaţi sau preparate culinare uşoare (300-400 g pe zi).
Suc, câte un pahar pe zi între mese, în cure de lungă durată.

AFECŢIUNI DERMATOLOGICE

ACNEEA

Este o afecţiune foarte răspândită în rândul adolescenţilor, care se caracterizează printr-un flux sebaceu exagerat, apărând cu predilecţie în anumite arii bogate în glande sebacee, unde provoacă apariţia unor leziuni cutanate denumite comedoane, sub formă de noduli cenuşii sau roşietici, cu sau fâră mici colecţii purulente în vârful leziunilor.
Deoarece acestea sunt supuse suprainfecţiilor cu diverşi microbi, pot fi şi sub formă de pustule gălbui care, dacă nu sunt tratate la timp şi corect, pot lăsa cicatrice pe faţă.
Există foarte multe remedii vegetale, în special legume, pentru această afecţiune; unele dintre acestea sunt utilizate intern, prin efectele lor depurative, altele sunt de uz extern — ca emoliente şi decongestive.

Fasolea verde
în uz intern, prin efectele sale depurative.
Consumată ca atare în preparate culinare uşoare, dar mai ales ca suc (100-200 g pe zi).

Napii
datorită proprietăţilor diuretice.
Consumaţi ca atare, sub formă de salată.
Infuzie din o lingură de napi uscaţi şi bine mărunţiţi la 0.5 litri apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Prazul
în uz extern, datorită proprietăţilor emoliente şi decongestive.
Cataplasme cu frunze fierte, aplicate călduţe pe locul dureros.

Tomatele
în uz extern. Tamponarea obrazului cu felii de tomate, de mai multe ori pe zi, în cure de 2-3 săptămâni.

Varza
de asemenea în uz extern. Loţionări repetate cu suc proaspăt, pe parcursul mai multor zile.

CONTUZIILE

Prin noţiunea de „contuzie" înţelegem orice lovitură însoţită de vânătaie, fără ruperea pielii şi fâră fracturarea oaselor.
O contuzie poate fi de o gravitate variabilă şi poate fi însoţită de hematom (colecţie de sânge într-un organ sau ţesut) şi de leziuni interne.
Sunt recomandate următoarele remedii vegetale:

Cartofii
Cataplasme cu cartofi fierţi, bine pasaţi.

Pătrunjelul
datorită efectului antiinflamator al frunzelor.
Cataplasme cu frunze de Pătrunjel bine măruntite.

Varza
frunzele fiind decongestive, cicatrizante şi antiseptice.
Aplicatii direct pe piele cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbâ de 2 ori pe zi.

Inul
Sub formă de fâină proaspăt râşnită din care se prepară un terci cu puţină apă căldută, care se pune între tifoane şi se aplică pe locurile infiamate.
Pentru a împiedica iritarea pielii, se recomandă un amestec de două părţi făină de Muştar şi o parte fâină de In.

ARSURILE

Sunt leziuni ale pielii sau ale mucoaselor, provocate de expunerea la o căldură intensă sau prin contact cu un agent fizic sau chimic.
Arsurile pot fi cauzate de către lichide în fierbere, de către solide calde sau în combustie, de către agentii chimici (acizi, baze, fosfor), de către electricitate sau de către agenţii radioactivi (radiaţii X).
In cazul arsurilor locale mai uşoare, tratamentul fitoterapeutic este exclusiv extem, bazat pe produse vegetale care conţin substanţe active antiseptice, capabile să grăbească cicatrizarea ţesutului lezat.
în continuarea tratamentului extern se apelează la unguente şi uleiuri preparate pe bază de plante:

Măslinele
sub formă de ulei.
Aplicaţii cu ulei de măsline în amestec cu albuş de ou.

Migdalele dulci
prin acţiunea lor emolientă şi trofică.
Migdalele mărunţite şi făcute pastă cu puţin lapte sau smântână.

Pepenele galben
Aplicaţii locale cu pulpă zdrobită în arsuri uşoare.

Socul
Cataplasme cu decoct concentrat, din 30-50 g fructe la 1 litru de apă.

Cartofii
unul din cele mai la îndemână remedii în acest caz.

Dovlecelul
Cataplasme cu pulpă crudă, zdrobită.

Pătlăgelele vinete
Cataplasme cu frunze zdrobite.

Varza
datorită favorizării cicatrizării, produce o intensificare a circulaţiei în zona interesată.
Frunzele sub formă de comprese.
Aplicaţii direct pe piele cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

în cazul arsurilor grave, primul ajutor acordat accidentatului constă în administrarea unui calmant (durerile sunt atroce în asemenea accidente) şi în transportarea iui la o unitate sanitară de profil chirurgical.
Dacă bolnavul este în stare de şoc, se va apela la un serviciu de terapie intensivă, tratamentul fiind în exclusivitate alopat.

DEGERĂTURILE

Sunt leziuni grave ale ţesuturilor, cauzate de frig. Se produc în unele circumstanţe favorizante: imobilitate prelungită, îmbrăcăminte prea jilavă, vânt.
Toate regiunile corpului pot fi afectate, dar degerătura gravă afectează mai ales extremităţile (degetele de la mâini şi picioare, nasul, urechile).
Din punct de vedere clinic, se manifestă printr-o senzaţie de pişcătură, apoi printr-o amorţire treptatâ — un important semn de alarmă, deoarece victima nu mai simte în continuare nimic.

Pielea este albă şi rece, apoi devine violacee şi umflată.
în formele cele mai grave şi netratate apar flictene (băşici conţinând puroi), apoi gangrena.

Prima intervenţie constă în luarea bolnavului din frig, desfacerea hainelor (fară însă a i le scoate) şi înfaşurarea lui într-o pătură.
Pentru degerături mai severe se recomandă încălzirea părţilor degerate cu apă caldă, dar apa mai caldă de 40-42°C este contraindicată.
Fitoterapia recomandă plante care stimuleazâ circulaţia sângelui la nivelul ţesuturilor:

Castanele comestibile
Băi locale sau cataplasme cu decoct scurt (2-3 minute) din 15-20 g la 1 litru, după care se lasă la infuzat încă 15 minute

Lămâile
Fricţionări uşoare cu suc ale porţiunilor afectate.

Ceapa
Cataplasme cu ceapă fiartă pe zona afectată.

Hreanul
Aplicaţii cu 2 linguri de hrean ras, macerat o oră în 0.5 litri lapte fierbinte.

Morcovii
Cataplasme cu morcovi raşi.

Napii
Aplicaţii cu napi fierţi, apoi masare uşoară, pentru a-şi lăsa sucul.

Salata verde
Cataplasme calde cu frunze fierte.

Ţelina
reprezintă unul din principalele remedii.
Băi locale cu decoct prelungit (45 minute) dintr-o ţelină cu tot cu frunze, tăiată mărunt, la 2 litri apă.
Se ţin părţile degerate în decoctul cât se poate de cald, reîncălzindu-se, pentru a se folosi de 3 ori pe zi.
Tratamentul durează 3-5 zile.

Varza
Aplicaţii direct pe piele cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

PANARIŢIUL

Este o infecţie acută a unui deget de la mână sau, mai rar, de la picior.
Este o afecţiune frecventă, ce decurge din inocularea într-un deget a unui germene, de cele mai multe ori un stafilococ, de către o aşchie, o înţepătură sau printr-o plagă.
Farmacia verde are soluţii optime în cazul panariţiului:

Cartofii
Cataplasme maturative cu cartofi fierţi, bine zdrobiţi.

Fasolea
fâina de fasole este şi ea utilă ca maturativă.
Cataplasme din făină de fasole preparată cu apă caldă.

Lintea
Cataplasme cu linte fiartă şi zdrobită.

Salata verde
Cataplasme calde cu frunze fierte.

Varza
Aplicaţii pe zona interesată a unor frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

RĂNILE (PLĂGILE)

Sunt rupturi ale ţesuturilor provocate de un accident sau de o intervenţie chirurgicală.
Plăgile accidentale trebuie să fie examinate cu atenţie, deoarece ele pot fi pline de corpi străini (pământ, fragmente de sticlă) şi, în acest caz, pot fi contaminate cu agenţi infecţioşi (există chiar riscul de tetanos).

Pentru dezinfectarea plăgilor, există următoarele antiseptice naturale:

Lămăile
Tamponări locale repetate cu suc.

Usturoiul
Tamponarea repetată cu o soluţie apoasă cu 10% suc, 1-2% alcool.

Natura oferă şi numeroase cicatrizante pentru răni:
Lămâile
Tamponări locale repetate cu suc.

Măslinele
uleiul calmează durerile şi ajută la o cicatrizare rapidă.
Aplicaţii locale cu ulei.

Asmăţuiul
Cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.

Morcovii
Cataplasme cu morcovi raşi.

Năsturelul
Comprese cu frunze proaspete, zdrobite.

Urzica
cu acţiune favorabilă de epitelizare a tegumentelor, în principal datorită clorofilei.
Aplicaţii cu decoct scurt (5 minute) din 2 linguri la o cană de apă.

Varza
Aplicaţii pe plagă cu frunze strivite şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament, schimbându-se de 2 ori pe zi.

în natură există, de asemenea, reţete simple şi eficiente pentru rănile purulente şi ulceraţii:

Ceapa
Aplicaţii locale cu suc. Cataplasme cu o ceapă fiartă.

Leuşteanul
se utilizează frunzele, fiind bogate în ulei volatil cu proprietăţi antiseptice. Aplicaţii locale cu frunze zdrobite.

Morcovul
Cataplasme cu morcovi raşi.

Prazul
Cataplasme cu frunze fierte, aplicate calde.

Spanacul
Cataplasme cu frunze fierte în ulei.

Usturoiul
Aplicaţii locale cu o soluţie apoasă cu 10% suc şi 1-2% alcool.

BOLI DE NUTRIŢIE ŞI METABOLISM

Este un fapt binecunoscut astăzi că bolile de nutriţie sunt consecinţa unei alimentaţii dezechilibrate în principii nutritive (proteine, glucide, lipide), în celuloză, vitamine, enzime, săruri minerale şi oligoelemente (existente cu preponderenţă în legume şi fructe).
în general, legumele şi fructele sunt sărace în proteine, iar multe dintre ele şi în lipide.
Excepţie fac seminţele, care aduc organismului o serie de lipide sau/şi proteine.
Foarte puţini ştiu, de exemplu, că Soia şi Lintea au un conţinut mult mai ridicat în proteine decât carnea, iar unele seminţe (arahidele, Floarea-soarelui, Inul, Rapiţa) constituie principala sursă de lipide existente în regnul vegetal.
în ceea ce priveşte aportul de glucide, multe fructe au un conţinut ridicat dintr-un anumit glucid (fructoza), mult mai uşor asimilabil decât zaharoza, glucidul care este esenţa zahărului rafinat.
O sursă importantă de glucide o reprezintă şi cerealele, care constituie baza alimentaţiei umane.

DIABETUL ZAHARAT

Este cea mai frecventă suferinţă pancreatică, fiind definit ca o tulburare cronică a metabolismului de reglare glifcoreglator, determinată de insuficienţa sau lipsa secretorie a celulelor B din insulele pancreatice care trebuie să controleze metabolismul glucozei.
Din punct de vedere clinic, este caracterizat printr-o triadă de simptome constant întâlnite: polifagie (bolnavul mănâncă foarte mult), polidipsie (bea multă apă) şi poliurie (urinează abundent).
Există două mari forme clinice de diabet:
— diabet zaharat tip I (insulino-dependent). Este forma specifică în general la copii;
— diabet zaharat tip II (insulino-independent).

în cazul primei forme de diabet, tratamentul este substitutiv (cu insulină sau cu sulfamide anti-diabetice) pentru toată viaţa bolnavului.
Totodată, bolnavului i se instituie un regim de viaţă şi mai ales o dietă severă, de respectarea căreia poate depinde evoluţia stării lui de sănătate.

Cea de-a doua formă clinică de diabet este cel dobândit şi denumit de tip II (insulino-sensibil); apare în general după vârsta de 50-55 ani, afectează ambele sexe şi se datorează epuizării funcţiei insulino-secretoare a pancreasului endocrin.

De cele mai multe ori, se tratează numai printr-un regim alimentar bine controlat; rareori se poate ajunge şi la necesitatea administrării de insulină injectabilă.

Natura îi poate ajuta pe suferinzii de diabet zaharat să-şi completeze tratamentul cu o serie de produse naturale:

Afinul
efecte hipoglicemiante au şi fructele, dar în special frunzele, care sunt considerate, datorită conţinutului în mirtilină, cel mai important produs al Farmaciei Naturii, ca adjuvant în cazuri de glicemie uşor crescută care nu au devenit insulino-dependente.

Infuzie din 2 linguriţe frunze la o cană de apâ, 2 căni pe zi în cure de întreţinere.
Cură de afine (300-500 g zilnic), pe toată perioada sezonului.
Decoct sau macerat la rece timp de 8 ore din o linguriţâ de afine uscate la o cană, 2 căni pe zi.

Alunele
energizante pentru diabetici.
Consumate ca atare.

Fragile, căpşunile
deoarece zahărul conţinut este levuloza, fără a fi un remediu, pot fi consumate în dieta diabeticilor.
Consumate ca atare, fără a depăşi 300 g pe zi.

Lămăile
ducând la scăderea glicemiei, pot intra prioritar în regimul diabeticilor.
Consumate ca atare, în limonade, cu zaharină, în salate, în ciorbe.

Merele
citate de autori elveţieni ca fiind utile în regimul diabetului infantil, împreună cu tomatele.
Cură de mere, asociată cu cură de tomate, separat.

Perele
datorită conţinutului ridicat în levuloză, fârâ a constitui un remediu, sunt printre fructele ce pot fi consumate de către diabetici.
Consumate ca atare.

Cartofii
înlocuind pâinea în regimul diabeticilor, duc la eliminarea unor simptome specifice (glicozurie, poliurie).
Consumaţi ca atare, în preparate culinare uşoare (cca 1-1.5 kg pe zi), copţi sau fierţi în coajă.

Ceapa
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.

Fasolea
sunt utile tecile.
Infuzie din 2 linguri de teci la o cană, lăsându-se la macerat de seara până dimineaţa, câte 2 căni pe zi în cure de lungă durată.

Morcovii
Consumaţi ca atare.
Suc, câte 100-200 ml consumat dimineaţa devreme.

Năsturelul
Consumat în salate. Suc proaspăt (60-150 ml pe zi), îndoit cu apă rece.

Soia
Făina de soia este alimentul ideal pentu diabetici.

Ţelina
Consumată ca atare, în preparate culinare. Suc câte 100 ml dimineaţa înainte de masă.

Urzicile
Infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1-2 linguri la o cană, 2-3 căni pe zi.

Varza
cu o substanţă hipoglicemiantă activă dar instabilă; acţiunea este şi mai puternică pentru Varza de Bruxelles. Consumată ca atare, în salate de crudităţi sau preparate culinare uşoare. Cure de suc, un pahar pe zi, între mese.

GUTA

Este o boală metabolică ce rezultă dintr-un exces de acid uric în sânge.
Afectează de cele mai multe ori bărbatul de vârstă matură.
în general, există o predispoziţie genetică pentru „fabricarea" unui exces de acid uric.
Prezent în exces în organism, acidul uric precipită şi cristalizează în articulaţii (cel mai des la baza degetului mare de la picior, dar şi la glezne, genunchi, uneori la încheietura şi degetele mâinii).
Acesta provoacă crize acute de dureri vii (crize de gută), care pot împiedica pacientul să pună piciorul pe pământ.
în absenţa tratamentului de fond, articulaţiile se deformează, apoi se distrug după câţiva ani de evoluţie, iar acumulările de acid uric de sub piele fac să apară tumefacţia (tofii gutoşi) pe ureche, tendoane, ţesuturi moi.

în general, fructele, legumele şi seminţele sunt recomandate în uz intern, acţionând prin eliminarea masivă de acid uric şi uraţi; câteva din ele sunt utile şi în uz extern, prin aplicaţii locale cu efect antiinflamator.

Agrişele
Consumate ca atare, în compoturi, supe. Suc, 100-300 ml pe zi, în 3-4 reprize.

Cireşele, vişinele
Consumate ca atare.

Coacăzele negre, coacăzelele roşii
în cazul Coacăzului negru sunt foarte active şi frunzele.
Consum de fructe ca atare.

Suc, 100-300 ml pe zi, în 3-4 reprize.
Infuzie din fructe uscate, 1-2 linguriţe la o cană, 2-3 căni pe zi.
Infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană, 3 căni pe zi, între mese.

Fragile, căpşunile
Consumate ca atare, în cure de 1-1.5 kg pe zi, timp de 7-14 zile.

Lămâile, portocalele
Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Merele, perele
Consumate ca atare, în cure de lungă durată, până la 1 kg pe zi.

Moşmoanele
cu contraindicaţii pentru cei cu tendinţă de constipaţie. Consumate ca atare sau în compot.

Pepenele verde
Consumat ca atare, în cure de 1-2 kg pe zi, pe toată durata sezonului.

Porumbele
Decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

Strugurii
în special cei care provin de pe soluri calcaroase. Consumaţi ca atare sau sub formă de must.
în uz extern, cataplasme cu turte rămase de la pasarea strugurilor; sunt antiinflamatoare în umflături gutoase.

Zmeura
Consumată ca atare.

Ceapa
Consumată ca atare, minimum 1-2 cepe pe zi.
Decoct din 3 cepe mari la 1 litru apă; se beau 2 căni pe zi, dimineaţa şi seara.

Dovlecelul
Consumat ca atare, în preparate culinare obişnuite sau dietetice.

Fasolea verde
Consumată în preparate culinare uşoare. Suc, 100-200 ml pe zi.

Hreanul
Macerat timp de o oră din 2 linguri hrean ras la 0.5 litri lapte fierbinte, bându-se în cursul dimineţii.

Napii
Consumaţi ca atare. Infuzie din o lingură de napi uscaţi şi mărunţiţi la 0.5 litri apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Pătrunjelul
proprietăţi deosebite având rădăcinile, fiind însă utile şi frunzele.

Ţelina
Decoct consumat în preparate culinare. Decoct din 50 g rădăcini la 1 litru de apă, 2 căni pe zi.
Suc de rădăcini, 50-100 g pe zi.
Infuzie din 1 linguriţă de frunze la o cană, 2-3 căni pe zi.

Prazul
atât în uz intem, cât şi extern.
Decoct foarte concentrat din 200 g la 1 litru de apă, consumat în cursul unei zile.

Salata verde
Consumată ca atare. Decoct din 60-80 g la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Soia
Făina de Soia este indicată ca aliment de bază în gută.
Decoct din 30 g la litru de apă, 2-3 căni pe zi.

Urzica
Infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1-2 linguri la o cană pe zi.

Usturoiul
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, la 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Varza
în uz extern calmează durerile gutoase.
Aplicaţii în zona interesată cu frunze strivite şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

OBEZITATEA

în ultimii ani, obezitatea a devenit pentru societatea modernă o problemă majoră de sănătate.
Statisticile estimează că o cincime din populaţia de sex masculin, respectiv o treime din femeile planetei suferâ de obezitate.
Obezitatea se caracterizeazâ prin crearea unui surplus ponderal de peste 20% faţă de valorile normale ale mediei indivizilor de acelaşi sex şi aceeaşi vârstă, cu implicaţii asupra condiţiei estetice, psiho-sociale şi biologice a bolnavului.

Doi sunt factorii principali care favorizează obezitatea: primul este cel exogen (abuzul alimentar, lăcomia), iar cel de-al doilea este de origine endogenă şi se datorează unor predispoziţii genetice sau unor dereglări endocrine (glandulare), la care se adaugă sedentarismul.

întâlnită în toate zonele geografice afe lumii şi la toate vârstele, obezitatea afectează o treime din adulţii americani şi 21% din persoanele având vârsta între 12-19 ani.
în ciuda unei industrii dietetice de 40-50 milioane $ pe an, obezitatea a câştigat proporţii epidemice, ca rezultat al reducerii activităţii fizice, al
timpului tot mai mare petrecut în faţa televizorului şi al cantităţilor crescute de alimente consumate.
în medicina clasică, tratamentul constă în scăderea aportului caloric (alimentaţie hipocalorică) şi în mărirea consumului caloric (prin exerciţii fîzice) cu sau fară administrare concomitentă de extracte tiroidiene sau de hormoni sexuali, în funcţie de caz.

în privinţa îndepărtării factorilor etiologici, se pune accentul pe corectarea hipofuncţiei cortico-suprarenale, a insuficienţei tiroidiene, ovariene etc.
Un rol important îl ocupă şi reechilibrarea nervoasă, în special prin înlăturarea condiţiilor psiho-fizice care influenţează negativ starea de sănătate.

Alimentele vegetale fac parte din dietoterapia obezităţii.
Deşi utile, produsele „verzi" nu pot avea efecte miraculoase; de aceea, se recomandă asocierea remediilor medicinei clasice cu exerciţiile fizice, cu dieto şi fitoterapia.
Iată ce ne propune natura pentru lupta cu obezitatea:

Cireşele, vişinele
prin aportul lor caloric redus şi efectul uşor laxativ.
Consumate ca atare, făcându-se cure pe toată perioada sezonului, chiar rezervându-li-se în exclusivitate o zi pe săptămână.

Merele
Cure de mere, cu „zile de mere" în care să se consume câte 1 kg pe zi, fără alte alimente.

Socul
prin cumularea acţiunilor diuretică, uşor laxativă şi sudorifică; sunt utile în acest scop florile, dar şi fructele.
Decoct din o linguriţă de fructe proaspete la o cană; după ce dă în clocot, se storc boabele; se beau 1-2 căni pe zi.
Fructele de soc trebuie să fie bine coapte, altfel sunt toxice.
Decoct din fructe uscate, cu o linguriţă la o cană, 2-3 căni pe zi.
Infuzie cu 1-1/2 linguriţă de flori la o cană, 2-3 căni pe zi.

Strugurii
acţiunea lor se explică prin efectul favorabil asupra metabolismului.
Consumaţi ca atare, 2 zile pe săptămână doar 1-2 kg struguri zilnic, fară alte alimente.

Cartofii
Consumaţi ca atare în preparate culinare uşoare.

Tomatele
au valoare nutritivă redusă. Consumate ca atare.

Ţelina
Consumată ca atare în preparate culinare.

AFECŢIUNILE REUMATISMALE

Prin reumatism înţelegem orice afecţiune dureroasă, acută sau (de cele mai multe ori) cronică, ce stânjeneşte buna funcţionare a aparatului locomotor. în exprimarea curentă, dar şi în limbajul medical, acest termen acoperă boli foarte diverse.

Reumatismele pot fi: infecţioase (artrite, cauzate de prezenţa unui agent infecţios în articulaţie), inflamatorii (observate în cazul bolilor de sistem), microcristaline (cauzate de prezenţa microcristalelor în articulaţie — guta, de exemplu), degenerative (artroze, provocate de degenerescenţa şi uzura unei articulaţii).

Fructele şi legumele recomandate se utilizeazâ atât în uz intern (adjuvante ca depurative, cu eliminare de acid uric şi uraţi), precum şi în uz extern, ca decongestive şi pentru calmarea durerilor.

Agrişele
Consumate ca atare. Suc, 100-300 ml pe zi, în 3-4 reprize.

Cătina
Infuzie din 1-2 linguriţe la o cană, 2-3 căni pe zi.

Cireşele, vişinele
Consumate ca atare, putându-se face adevărate cure în artritism (chiar cu rezervarea unei zile pe săptămână).

Coacăzul negru
fiind utile atât fructele, cât şi frunzele.
Fructele proaspete se consumă ca atare sau sub formă de suc.
Infuzie din fructe uscate, 1-2 linguriţe la o cană, 2-3 căni pe zi.
Infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană, 3 căni pe zi, între mese.

Lămâile
Consumate ca atare, în limonade, salate, ciorbe.

Merele, perele
Consumate ca atare, până la 1 kg pe zi.
Decoct dintr-o lingură de fructe uscate („poame") şi mărunţite la o cană, 3-4 căni pe zi, îndulcite după gust.

Strugurii
atât în uz intem, cât şi în uz extern.
Consumaţi ca atare sau sub formă de must, în cure pe durata întregului sezon.
Cataplasme, în zonele dureroase, cu turte rămase de la pasarea strugurilor.

Ardeiul iute
prin proprietâţile sale revulsive este recomandat în lumbago, dureri reumatice, în fricţiuni.
Comprese locale cu tincturâ din 20 g ardei iute macerat 8 zile în 100 ml alcool de 70°.

Ceapa
Decoct din 3 cepe mari la 1 litru apă, 2 căni pe zi, dimineaţa şi seara la culcare.

Dovleceii
Consumaţi ca atare, în preparate culinare dietetice.

Fasolea verde
Consumată ca atare, opărită, sub formă de salată sau alte preparate culinare dietetice.
Suc, cca 100 ml pe zi.

Hreanul
util şi în tratamentul intern, completat cu cel extem, având proprietăţi revulsive.
Macerat timp de o oră cu 2 linguri hrean ras la 0,5 litri lapte fierbinte, cantitate care se bea dimineaţa, după micul dejun.
Băi locale sau generale, asemănătoare celor cu Muştar; se toarnă apă caldă de 35-45° peste un săculeţ de tifon cu fâină de Hrean, socotindu-se cca o lingură cu vârf la 1 litru apă. Săculeţul se agită în apa de baie, baia durând 20-30 minute.
Fricţiuni ale zonei inflamate cu tinctură din 20 g hrean ras macerat 2 săptămâni în 100 ml alcool.

Năsturelul
recoltat numai din locuri curate, unde nu paşunează vitele.
Consumat sub formă de salată. Suc proaspăt, 60-150 ml pe zi, îndoit cu apă.

Păstărnacul
Consumat în preparate culinare.

Pătrunjelul
sunt utile atât rădăcinile, cât şi frunzele.
Decoct din 50 g rădăcini la 1 litru de apă, 2-3 căni pe zi.

Salata verde
Decoct din 60-80 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Soia
Făina de Soia reprezintă un aliment de bază pentru dieta reumaticilor.

Tarhonul
Infuzie dintr-o lingură la o cană; 2 căni pe zi.

Ţelina
Suc, câte 100 g dimineaţa înainte de masă. Decoct din 30 g la 1 litru de apă, 2-3 căni pe zi.

Urzicile
folosirea în uz intern este completată cu practici populare de folosire în uz extem.
Infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1-2 linguri de frunze la o cană, 2-3 căni pe zi.
„Biciuirea" cu un mănunchi de urzici proaspete, cu efect revulsiv în alergii reumatice, lumbago şi sciatică.

Usturoiul
atât în uz intern, cât şi în uz extem.
Decoct din 2-3 bulbili zdrobiţi, în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.
Aplicaţii locale pe zona interesată cu bulbili fierţi, puşi cât se pot suporta de calzi.

Varza
în artrite, tratamentul intern completându-se cu cel extern.

Cure de suc, un pahar pe zi, între mese, 2-3 săptămâni.
Aplicaţii în zona interesată cu frunze strivite şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

RESTABILIREA UNOR FUNCŢII GLANDULARE

STIMULAREA SECREŢIEI GLANDULARE MAMARE (EFECT GALACTOGOG)

Alăptarea matemă (alăptarea la sân) este alimentarea de elecţie pentru nou-născut, întrucât laptele de mamă este cei mai bine echilibrat pentru sugar (conţinutul în grăsimi, elemente minerale, oligoelemente şi vitamine).
Laptele îi aduce sugarului anticorpi indispensabili pentru a lupta împotriva infecţiilor.
Pentru stimularea secreţiei lactate, farmacia naturii propune următoarele soluţii:

Socul
Decoct dintr-o linguriţă de fructe bine coapte, proaspete sau uscate la o cană; după ce dă în clocot, se storc boabele şi se adaugă zahăr. Se beau 1-2 căni pe zi.
Suc, 50-100 g pe zi sau compot.

Asmăţuiul
Infuzie dintr-o linguriţă de seminţe la o cană, 2 căni pe zi.

Lintea
Consumată în preparatele culinare.

Morcovul
proprietăţi în acest sens au atât rădăcinile, cât şi fructele.
Consum de morcovi ca atare sau sub formă de suc, câte 100-200 g dimineaţa devreme.
Infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană, 2 căni pe zi.

Anasonul
Infuzie dintr-o linguriţă la o cană cu lapte; se bea treptat în cursul zilei.

STIMULAREA FUNCŢIEI GLANDELOR SUPRARENALE

Glandele suprarenale, glande endocrine (cu secreţie internă), situate la polul superior al fiecăruia dintre cei doi rinichi, sunt formate fiecare din două părţi: corticosuprarenală şi medulosuprarenală.

în cazul în care echipamentul enzimatic al corticosuprarenalei este incomplet, acest lucru se manifestă la femeie prin sterilitate şi hirsutism (pilozitate exagerată).

Insuficienţa suprarenaliană cronică (boala lui Addison) e de origine autoimună sau consecutivă unei tuberculoze.
Se manifestă prin oboseală fizică şi psihică, resimţite mai ales seara, pigmentarea maronie a pielii, hipotensiune arterială, anorexie, tendinţă la hipoglicemie.
Deşi tratamentul este predominant alopat, produsele vegetale sunt binevenite ca adjuvante:

Ţelina
Consumată ca atare, în preparate culinare (mai ales în salate de crudităţi).
Suc, câte 100 ml dimineaţa, înainte de masă.
Deoarece carenţa în vitamina C contribuie la insuficienţa cortico-renalei, toate fructele şi legumele cu conţinut ridicat în această vitamină (în principal Cătina, măceşele, lămâile, portocalele, coacăzele negre etc.) vor avea efect favorabil asupra acesteia, mărind implicit capacitatea de apărare a organismului în boli infecţioase.

AFECŢIUNILE SISTEMULUI NERVOS PERIFERIC Şl CENTRAL

Bolile slstemului nervos periferic. Zona Zoster
Este o boală infecţioasă, provocată de reactivarea virusului varicelei.
Boala debutează printr-o febră moderata, urmând ca după câteva zile să apară o erupţie de mici pete roşii, pe teritoriul unui nerv senzitiv; de cele mai multe ori, zona atinsă este un nerv intercostal, simptomele declanşându-se în acest caz.
Această erupţie este însoţită de o exacerbare a durerii, care devine adesea greu suportabilă.
Se poate întâmpla ca durerile să persiste timp de ani de zile, fiind adesea greu de eliminat. Farmacia verde propune Varza în uz extem, drept calmantă a acestor dureri.
Se pot face aplicaţii direct pe piele în zona interesată, cu frunze strivite şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament.
Frunzele se vor schimba de 2 ori pe zi.
Bolile slstemului nervos central O dată cu dezvoltarea civilizaţiei, cu apariţia ritmurilor de viaţă trepidante, cu alterarea relaţiilor interumane, cu apariţia stării de stres, bolile sistemului nervos central au devenit tot mai frecvente.

Pe de altă parte, stările nervoase şi stresul pot declanşa unele afecţiuni (aşa-numitele boli psihosomatice), cum ar fi ulcerul, colita, unele boli cardiovasculare, renale, metabolice (diabetul zaharat) etc.

Tot în acest capitol se integrează şi delicatele probleme ale vieţii sexuale (impotenţa sexuală şi frigiditatea), precum şi bolile neuropsihice cu substrat anatomic-lezional.

Deşi în multe dereglări ale funcţiilor nervoase superioare — şi în special în cele asociate cu alterarea psihicului — este suficientă scoaterea bolnavului din mediul care i-a favorizat îmbolnăvirea (stres, conflicte la locul de muncă sau în familie, suprasolicitare psihică), consultarea medicului este absolut necesară, după care şi intervenţia unui psihoterapeut i-ar fi benefică bolnavului.

Susţinem, de aceea, ca tratamentul psihoterapeutic, alături de consultul psihologic, să-şi ocupe locul meritat şi în sistemul sanitar din ţara noastră.

Fitoterapia oferă în bolile sistemului nervos numeroase remedii, dintre care unele de bază, iar altele doar adjuvante.
Pentru a putea fi recomandate, este necesar ca toate aceste remedii naturale să fie studiate în detaliu; iată de ce ne propunem să le prezentăm clasificate în funcţie de acţiunea lor.

NEUROTROFICE

Arahidele
reconstituante în astenii şi surmenaj. Consumate ca atare, după o prăjire uşoară.

Caisele
utile în astenii, stări depresive, nevroze. Consumate ca atare, suc, compot, fructe uscate.

Coacăzele negre
preţios remediu adjuvant în surmenajul intelectual.
Consumate ca fructe proaspete, suc.
Infuzie din 1-2 linguriţe de fructe uscate la o cană, 2-3 căni pe zi.

Migdalele
prin compoziţia lor complexă, sunt reconstituante ale sistemului nervos.
Sâmburii zdrobiţi, câte 30-35 g de 2 ori pe zi.

Prunele
Consumate ca atare. Decoct de prune uscate.

Pătrunjelul
sunt utile atât rădăcinile, cât şi frunzele.
Suc din rădăcini, 50-100 g pe zi.
Decoct din 50 g la 1 litru de apă, 2-3 căni pe zi.
Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană, 2-3 căni pe zi.

Soia
reconstituantă în astenii nervoase, surmenaj intelectual.
Folosirea în alimentaţie a uleiului de Soia şi făinii de Soia.

Grâul
Ca atare, fie amestecat în salate, fie trecut prin maşina de tocat şi amestecat cu miere.
Sub formă de boabe încolţite, cariopsele de Grâu germinând la temperatura camerei în 24-36 ore.

SEDATIVE NERVOASE GENERALE

Cireşele
Consumate ca atare, în întreg sezonul.
Infuzie din o lingură de cireşe uscate la o cană.

Mandarinele
efectul se explică prin conţinutul ridicat în brom. Consumate ca atare.

Merele
Consumate ca atare, mai ales seara înainte de culcare.

Piersicul
se folosesc florile, foarte utile şi în acelaşi timp foarte plăcute pentru copiii cu nervozitate crescută.
Infuzie din o lingură la o cană, 2-3 căni pe zi.

Sirop dintr-o infuzie concentrată (100 g flori la 1 litru) cu o greutate egală de zahăr sau miere, fierbându-se până la consistenţa siropoasă. Se iau 20-30 g pe zi.

Porumbarul
sunt recomandate florile, în special pentru copiii cu iritabilitate crescutâ dublată de constipaţie. Infuzie din 1—1/2 linguriţă la o cană, 2-3 căni pe zi.

Prunele
pentru copiii uşor irascibili.
Infuzie dintr-o prună şi o smochină la 100 ml apă, cantitate care se administrează zilnic copiilor irascibili.

Mărarul
seminţele sunt sedative nervoase generale precum şi antispastice, ceea ce explică şi efectele în combaterea sughiţului rebel, îndeosebi la copii.
Decoct din o linguriţă de seminţe fierte într-o cană de lapte, care se bea în cursul unei zile.

Pătlăgelele vinete
Consumate în preparate culinare.

Salata verde
Consumată ca atare, folosită abundent mai ales la masa de seară.
Decoct din 60-80 g la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Varza
Cure de suc, un pahar pe zi între mese.

AFRODIZIACE

Usturoiul
Are, pe lângă multiplele sale proprietăţi curative, şi efect afrodiziac.
Pentru acest ultim efect, se foloseşte sub formă de mujdei pe friptură sau peşte, „stropite" cu 250 ml vin negru sau cidru de coacăze, consumate de fiecare dintre cei doi parteneri de cuplu.
Ţelina Este celebră ca afrodiziac, în special în ţările europene.
Fără a demitiza importanţa pe care europenii o acordă acestei plante, de fapt rădacinii ei, dorim să subliniem că, în Orientul îndepărtat, nu rădăcina de Ţelină este utilizată în scop afrodiziac, ci seminţele plantei, fie masticate ca atare, fie preparate sub formă de decoct.

După indicaţiile medicinei tradiţionale extrem-orientale, se prepară un decoct din 20 g seminţe de Ţelină şi 10 g Piper negru la 250 ml apă.
Se fierbe timp de 15 minute, se lasă 10 minute în repaus, apoi se filtrează, se beau 2—3 linguri înaintea actului sexual.

Sparanghelul
Observaţii recente arată că, pentm obţinerea efectelor afrodiziace, se recomandă consumarea, sub formă de salată crudă, cu puţin ulei de Floarea-soarelui, cu suc de lămâie sau cu oţet, cu puţină sare şi piper pisat.
Salata va constitui o garnitură la un grătar din carne de vacă (preparată în sânge) sau de porc, după care se bea un pahar de vin negru.

Avocado şi Bananele
Fructul de Avocado, prin conţinutul mare de bromcriptină şi bananele, prin excesul de potasiu, par să aibă efecte afrodisiace.

Porumbul
O constatare recentă, în urma unor experienţe pe animale, vine să susţină o ipoteză cel puţin curioasă, şi anume că mămăliga din Porumb are un uşor efect afrodiziac, atât la animalul de experienţă, cât şi la om.

ANAFRODIZIACE (CALMANTE ALE HIPEREXCITAŢIEI SEXUALE)

Salata verde
Este recomandabil a se consuma ca atare, fiind folosită abundent mai ales la masa de seară.
Se mai poate prepara şi un decoct din 60-80 g la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.
Cu acţiune uşor anafrodiziacă sunt creditate şi pătlăgelele roşii (tomatele) şi cartofii.
Se pare că şi citricele, prin conţinutul lor bogat în vitamina C, ar avea asemenea efecte.

HIPNOTICE

Dintre produsele verzi care favorizează instalarea somnului (efect hipnotic), amintim:

Caisele
Consumate prioritar în insomnii (ca atare, suc, compot, fructe uscate).

Merele
Consumate seara înainte de culcare (1-2 mere).

Ceapa
Consumată ca atare, 1-2 cepe pe zi (mai ales la masa de seară).

Mărarul
sunt utile seminţele. Decoct din o linguriţă de seminţe fierte într-o cana cu lapte; se bea seara, înainte de culcare.

Salata verde
Consumată ca atare, folosită abundent mai ales ia masa de seară.
Decoct din 60-80 g la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile (dar obligatoriu o cană seara înainte de culcare).

BOALA CANCEROASĂ

Conform dicţionarului Larousse de medicină (ediţia 1997), definiţia generică a maladiei canceroase ar fi următoarea: „boală care are ca mecanism o proliferare celulară anarhică, necontrolată şi neîntreruptă".

Se pare că această activitate anarhică celulară se produce prin activarea unor seturi de gene existente în toate cejulele nonnale, numite protooncogene.
Atunci când aceste protooncogene sunt activate de agenţii cancerigeni, ele devin oncogene, transformând celula normală într-o celulă canceroasă. Agenţii cancerigeni pot fi grupaţi, în functie de natura lor, în:

* agenţi fizici (radiaţiile X şi gamma, ultravioletele, traumatismele repetate)
* agenţi chimici (fumul, tabagismul — cea mai redutabilâ cauză de malignizare chimică), alcaloizii pirazolidinici, derivaţii benzenului de orice natură, solvenţii chimici, coloranţii şi aromele artificiale, uneori compuşii chimici utilizaţi ca îngrăşăminte pentru cereale, legume sau fructe, ierbicidele, pesticidele, azbestul, aflatoxina
* agenţii chimio-terapici, utilizaţi de multe ori chiar în tratamentul bolii canceroase)
* agenţi biologici (virusul hepatitei B creşte riscul de cancer hepatic, iar virusul Epstein-Barr este asociat cu apariţia limfomului Burkitt).

Tabel adaptat dupâ Dr. Kedar N. Prasad — „Vitaminele în prevenirea şi tratamentul cancerului"

Agenţi cauzali (alimentaţie şi mod de viaţă)	**Tipuri de cancer (organe afectate)**
Exces de lipide (grăsimi)	prostată, sân, stomac, colon, rect, pancreas, ovare
Exces de proteine	sân, endometru, prostată, colon, rect, pancreas, rinichi
Exces de calorii	majoritatea tipurilor de cancer
Exces de alcool	esofag, cavitate bucală, creier, gât, sto-mac, ficat, colon, rect
Tabagism	plămâni, laringe, gură, esofag
Exces de alcool şi tabagism	cavitate bucală, laringe, esofag, plămâni
Exces de alcool, tabagism şi exces de cafea	pancreas, plămâni, ficat, cavitate bucală, laringe, esofag
Exces de zaharină (înlocuitor al zahărului)	vezică urinară
Exces de cafea şi ceai	vezică urinară, pancreas, stomac
Exces de carne afumată, peşte afumat, carne prăjită pe cărbuni, produse în saramură	stomac
Alimentaţie deficitară în fier	stomac şi esofag
Alimentaţie deficitară în iod	tiroidă
(Tabel adaptat dupâ Dr. Kedar N. Prasad — „Vitaminele în prevenirea şi tratamentul	

Nu mai puţin importantă este evitarea stresului (produs fie de suprasolicitarea fizică, fie de cea psihică), a traumatismelor psihice ca rezultat al relaţiilor inter-umane tensionate, inclusiv cele sociale şi familiale.

Gândurile negative, pesimismul au un rol notabil în iniţierea proliferărilor celulare maligne.
în ultimul timp, din ce în ce mai mulţi autori consideră însă că bolile canceroase sunt, în primul rând, o problemă a igienei alimentare.
într-o recentă lucrare, profesorul Grigore Maltezeanu, reputat oncolog şi autor a numeroase studii de specialitate, afirma: „Este timpul să adâncim cercetarea şi în această direcţie (a alimentaţiei, n.n.) care, astăzi, este, uneori, numai predictivă şi insuficient exploatată, cea a unor produşi nutritivi, dar şi nenutritivi, mai ales din domeniul plaritelor medicinale, acest domeniu ce dă o speranţă de stabilitate şi perenitate în anumite momente ale sănătăţii fiinţei umane".

în legătură cu acest subiect, autorul american dr. Kedar N. Prasad (1994) stabileşte corelaţii interesante între alimentaţie, modul de viaţă şi tipul de cancer incriminat.

Pe lângă elementele prezentate mai sus, se mai poate aminti şi sodiul, care, dacă e consumat în exces (prin sarea de bucătărie), poate declanşa cancerul de stomac (gastric).
O dovadă în acest sens o reprezintă prezenţa crescută a cancerului gastric în ţările unde se consumă multe alimente sărate.

Totodată deficitul în alimentaţie al ionului de magneziu poate creşte riscul în unele cancere.
Interesant este însă faptul că şi anumiţi produşi bioactivi endogeni (interni) sunt suspectaţi că ar contribui, prin metaboliţii lor, la creşterea riscului apariţiei sau declanşării cancerului.
Un exemplu l-ar constitui acizii biliari (acidul cholic, deoxicholic, chenadeoxicholic, lithocholic), a căror sinteză de către celula hepatică este realizată prin utilizarea moleculei de colesterol.

Deoarece acizii biliari sunt implicaţi în procesul de digestie a lipidelor, rezultă că o creştere a consumului de lipide în alimentaţie face să crească frecvenţa cancerului (în special al celui cu realizare în colon, deoarece acizii biliari produc o proliferare de suprafaţă a criptelor intestinale).

Dacă există componente alimentare implicate în carcinogeneză, fără îndoială că există şi foarte multe elemente anticancerigene ce sunt fie parte constitutivă a nutriţiei umane, fie complementară acesteia.
Mai mult decât atât, aceşti compuşi pot avea rol nu numai în prevenţie, ci şi în terapia adjuvantă a bolii canceroase.

în acest sens, s-au făcut numeroase tentative de „constituire a strategiilor împotriva cancerului" (Gr. Maltezeanu, 2002), în care alimentaţia să aibă o funcţic esenţială.

în primul rând, este necesar ca pentru hrana noastrâ să alegem glucidele complexe (amidonul, făinoasele, leguminoasele, legumele, rădăcinoasele) şi nu pe cele care se resorb rapid şi ridică brutal nivelul glucozei în sânge (favorizând astfel proliferarea malignă): zahărul, mierea sau dulciurile.

în privinţa proteinelor (deci a aminoacizilor necesari tuturor proceselor celulare), este recomandabil să se consume cu preponderenţă produse cu o concentraţie mai slabă de proteine (cum sunt proteinele vegetale) şi mai rar cele de origine animală (cu un conţinut bogat în proteine raportat la volum).

Pe lângă grupele mari de constituenţi naturali, există (după cum menţionam la începutul acestei cărţi) şi alte substanţe active terapeutic, cum sunt vitaminele, sărurile minerale, oligoelementele sau fibrele alimentare.
Referitor la consumul de grăsimi, trebuie excluse lipidele animale sau sintetice şi înlocuite cu uleiuri vegetale.
Se evidenţiază astfel importanţa alimentaţiei fărâ grăsimi animale, care trebuie înlocuite cu grăsimi vegetale bogate în acizi graşi nesaturaţi.

După cercetări recente, trebuie acordată o mare importanţă unuia dintre acizii graşi esenţiali.

Este vorba de acidul gama-linolenic (A.G.L.), care a fost obţinut din seminţele de Luminiţă (Oenothera biennis L), din seminţele unor Boraginacee şi Scrofulariacee şi în special din seminţele de Coacăz negru (Ribes nigrum L) şi care, probabil, există şi în seminţele de struguri.

Din ce în ce mai multe studii atestă importanţa — până acum presupusă — a vitaminelor în prevenirea şi tratamentul cancerului.
Mecanismele prin care acestea reduc proliferarea celulelor canceroase nu sunt încă suficient cunoscute, dar se pare că acestea acţionează la nivelul membranelor celulare, care devin mult mai permeabile în cazul celulelor maligne, favorizând astfel asimilarea unor cantităţi mai mari decât dozele absorbite în mod normal.
Dar, atenţie! **Nu putem consuma vitamine după bunul plac, oricând şi oricât!**

O serie de vitamine şi provitamine (vitamina A, beta-carotenul — unul din precursorii vitaminei A, vitamina E şi C), cunoscute pentru efectele lor antioxidante, sunt considerate protectori de prim rang (privind riscul în cancer), având rol de contracarare a radicalilor liberi organici sau anorganici.

Ce sunt aceşti radicali liberi?
Sunt „produşi intermediari secundari ai unor reacţii metabolice celulare sau împotriva altor produşi ai oxigenului, ai dezactivării formelor sale moleculare active ce produc alterări celulare funcţionale şi structurale" (Maltezeanu).
Totodată, se pare că şi vitamina D 3 (calciferol) are un efect antiproliferativ, de inhibiţie a celulelor maligne, în schimb, efectul anticanceros al vitaminelor din grupul B este destul de slab, iar unele din ele ar putea avea chiar un efect de promotor (vitaminele B2, B6, B12).

în esenţă, se poate susţine cu date concrete, bazate pe numeroase studii efectuate pe grupe de indivizi, că vitaminele şi provitaminele (dintre care carotenoizii, retinoizii, vitaminele C, E şi D), precum şi corespondentul lor natural din legume şi fructe au efect preventiv pentru anumite localizări ale bolii canceroase (intestin gros, glandă mamară, plămân, vezică urinară, prostată, stomac, ficat, pancreas). (După Gr. Maltezeanu, op. cit.)

în continuare, vom prezenta principalele surse alimentare bogate în vitaminele importante în terapia anticanceroasă (Prasad):

Beta-carotenul
Legume — sfeclă, broccoli (conopidă italiană), morcovi, dovlecei, Spanac, cartofi dulci (batate), Varză, lăptuci, cereale, fructe — cantalup, caise, mango.

Vitamina A
Ficatul, ouăle şi laptele constituie surse excelente pentru această vitamină.
Menţionăm că, în fructe şi legume, vitamina A se află sub formă de beta-caroten pe care organismul îl transformă în vitamina A.

Vitamina C
Vegetale: Varză de Bruxelles, Conopidă, Mazăre, Varză, ardei iuţi şi verzi.
Fructe: portocale, lămâi, ananas, zmeură, căpşuni, grape-fruit şi, în special, pseudofructele de Măceş.

Vitamina E
Cele mai bogate surse în această vitamină sunt uleiurile vegetale, nucile, cerealele.

Legume: Spanac, Pătrunjel, Muştar, frunze de Nap, Sparanghel, roşii, castraveţi.
Fructe: coaja merelor, banane.
Seminţe (achene): pseudofructele de Măceş.
Produse animale: carne de peşte şi de pui.

In privinţa sărurilor minerale, s-a constatat că ionul pozitiv (cationul) de potasiu are un efect protector în faţa bolii canceroase. Or, fructele şi legumele, în majoritatea lor, sunt bogate în potasiu.
In legătură cu ionii de calciu şi magneziu, este dovedit faptul că diminuează riscul de declanşare a cancerului colo-rectal.

Există oligoelemente care par a diminua riscul de cancer.
Dintre acestea, amintim
* cuprul (element utilizat în tratamentul unor boli infecţioase sau metabolice prin efectul de scădere a colesterolului şi de catalizator a numeroase activităţi enzimatice)
* zincul (cu dovezi certe de prevenţie a bolii canceroase, prin implicarea sa în reacţii imunologice), seleniul (în doze mari, poate fi cancerigen, însa în doze mici poate fi protector împotriva efectului a numeroşi cancerigeni chimici).

în consecinţă, se poate afirma că, după terminarea definitivă a unui tratament convenţional, cu scop curativ sau paleativ, terapia adjuvantă anticanceroasă se bazează, în momentul actual, pe suplimentarea hranei zilnice cu unele vitamine, împreună cu sărurile minerale sau oligomineralele benefice.

Consumul de fibre alimentare (cunoscut încâ din Antichitate ca tratament al constipaţiei) poate avea un impact pozitiv de protecţie împotriva cancerului de colon şi chiar a cancerului de glandă mamară.
Oncologul Gr. Maltezeanu citează în acest sens cazul femeilor finlandeze, cu o incidenţă scăzută a cancerului mamar, în ciuda alimentaţiei bogate în grăsimi, dar cu un consum extrem de mare de legume şi fructe, mai ales de fructe de pădure.
De-a lungul timpului, au fost propuse nenumărate diete în cadrul terapiei anticanceroase.

Iată, de exemplu, regimul prescris de doctoriţa daneză Kristine Nolfi în tratamentul cancerului de sân, cu rezultate remarcabile.
Este un tratament bazat exclusiv pe cruditaţi: dimineaţa şi seara numai fructe, la prânz numai legume.
Niciodată nu se vor consuma legume şi fructe în acelaşi timp; totodată, se interzice şi consumul concomitent de sucuri de fructe, pentru a conserva capacitatea naturală a acestor alimente.

Toate alimentele de origine vegetală trebuie să fie bine spălate şi bine mestecate, bineînţeles dacă dentiţia o permite.
în cazul în care există deficienţe în acest sens, se recomandă ca fructele sau legumeie tari să nu fie date prin răzătoare, ci să fie tăiate cu un cuţit inoxidabil în bucăţele mici.
în orice situaţie este indicată însă masticarea cât mai îndelungată a acestor alimente.
Acelaşi medic propune completarea regimului vegetarian din când în când cu unt, lapte pasteurizat (nu lapte proaspăt, nefiert), precum şi cu alte produse lactate.
De asemenea, recomandă germeni de cereale sau grăunţe înmuiate în apă, fructe oleaginoase, în special nuci de Cocos, miere în cantităţi mici şi câteva ouă pe săptămână.
Sunt benefice băile de aer şi lumină (nu direct prin expunerile la soare), exerciţiile de respiraţie.

în continuare, vă prezentăm câteva sugestii şi recomandări proprii în legătură cu dietoterapia în maladia canceroasă.
Fără a avea pretenţia de a vindeca toate formele acestei boli, propunem totuşi începerea tratamentului natural de dezintoxicare (inclusiv de medicamente) a organismului, după cum urmează:

1. Sucuri de fructe şi legume proaspete, consumate separat şi neamestecate.
2. Legume şi Salatâ verde, Varză albă sau roşie, Sfeclă roşie, Ridichi negre etc.
3. Fructe şi legume coapte în coajă (mere, cartofi, fulgi de Ovăz, Grâu încolţit).
4. Zahărul alb rafinat se va înlocui cu zahăr brun sau, mai bine, cu miere.
5. Pâine de Secară sau de Grâu (integrală) cu cât mai puţină sare (se recomandă puţină sare de mină, grunjoasă, măcinată fin sau sare din apa de mare).
6. Supa lui Hippocrate.

Mod de preparare:

> într-un vas smălţuit, de 2 litri, se pune o ţelină de mârime mijlocie sau o gulie, o rădăcină de Pătrunjel, tăiate în felii (nu rase), o jumătate de kilogram de tomate (sau echivalentul în suc sau pastă), jumătate de kilogram de cartofi bine spălaţi, cu coajă cu tot (ca şi celelalte zarzavaturi, necurăţate de coajă). Se acoperă cu apă şi se pun la fiert la foc domol timp de 2 ore, completând apa care se pierde prin evaporare. Apoi se pasează.

Se poate varia gustul, adăugând 2-3 căţei de Usturoi, frunze de la diferite legume sau plante aromate, exceptând condimentele puternic picante.
Această supă se consumă zilnic, în cantitate de 0.250-0.500 litri pentru o persoană.
Se poate prepara pentru 2 zile, menţinând-o la frigider proaspătă.

în prima lună, sunt interzise următoarele alimente:
— toate proteinele animale (carnea de orice fel, peştele, laptele, brânza sărată, ouăle);
— sarea fina sau extrafină (se admite doar sarea grunjoasă până la 1 g pe zi); deoarece majoritatea legumelor conţin săruri minerale în cantităti suficiente pentru organism, se va evita adaosul de sare; pentru gust se vor adăuga plante aromate uscate (Cimbru, Mărar, Pătrunjel, frunze de Ţelină, Mentă etc)
— fructele de tipul bacă (cu boabe) sau drupeolă (cu sâmburi): prune, zmeură, mure, afine, caise, cireşe, piersici
— alcoolul şi toate neuroexcitantele (tutunul, cacao, cafeaua, condimentele tari sau iuţi, sucurile răcoritoare din comerţ etc)
Pentru gâtitul sau fiertul legumelor în abur sunt indicate vasele de inox, oalele smălţuite sau din lut smălţuit, vasele de sticlă (Jena, Pyrex), în nici un caz de aluminiu, deoarece s-a constatat că aluminiul este unul din factorii care pot declanşa proliferarea celulelor canceroase.

Rămân interzise timp îndelungat:
— toate neuroexcitantele menţionate
— sarea, toate condimentele exotice, bicarbonatul de sodiu
— medicamentele de sinteză
— zahărul alb rafinat şi toate preparatele de cofetărie sau patiserie care conţin zahăr; zahărul va fi înlocuit cu cel existent în fructe şi cu miere
— făina albă şi derivatele ei

— grăsimile, în special cele animale, margarina, cremele, smântâna, uleiul de Soia (consumat cu moderaţie, din cauza concentraţiei mari de fitohormoni). Este permis consumul de ulei de Floarea-soarelui. Cel mai bun ulei este cel obţinut la rece prin presarea sâmburilor de Coacăz negru sau de struguri
— castraveţii, dovleceii, ananasul, fructele cărnoase (cum ar fi strugurii sau afinele, exceptând coacăzele)
— toate conservele de orice fel, mezelurile, afumăturile
— ciupercile.

Pentru ilustrare, vom da un exemplu de meniu pentru o zi.
La micul dejun:
— o porţie de fulgi de Ovăz (cca 250 g);
— pâine neagră sau intermediară prăjită, cu miere sau dulceaţă, 2-3 felii
— o farfurie de supă călduţă sau un pahar de suc din fructul preferat sau din legume.

La ora 10:
— 2 pahare de suc din fructul preferat, preparat proaspăt.

La prănz:
— o farfurie cu supă de legume
— 1-2 cartofi mari (sau 4 mici) copţi sau fierţi în coajă, cu puţin unt
— 2 farfurii cu legume de sezon fierte în abur, completate cu brânză dulce, slabă, sana sau iaurt
— crudităţi şi salate.
Meniul se poate completa cu suc de fructe proaspete sau salată de fructe.

Seara:
La fel ca la prânz, cu excepţia cartofilor.

în timpul nopţii: — suc de fructe sau ceai de plante.

în pledoaria noastră pentru o viaţă mai lungă bazată pe o alimentaţie specifică, echilibrată, pentru prevenirea şi tratamentul bolilor canceroase care fac în fiecare an milioane de victime, ne permitem să facem câteva remarci:
— în domeniul chimioterapiei maladiilor canceroase nu s-au înregistrat, din păcate, progrese remarcabile în sensul vindecării durabile a acestor boli
— Dacă admitem ipoteza virală a bolii, trebuie să avem în vedere doi factori:
1. Acţiunea nefastă a virusurilor poate surveni pe un teren deja sensibilizat de agenţii fizici, chimici sau genetici, dar nu pe un teren sănătos
2. Cercetările ştiinţifice actuale încearcă să obţină substanţe antivirale, la fel ca şi în cazul antibioticelor. Or, această direcţie a cercetărilor este bazată pe 6 concepţie insuficient fundamentată filozofic, la fel ca şi cea a antibioticelor.
Orice fiinţă vie, de la virus, bacterie şi până la Homo sapiens, are dreptul la existenţă.
Accentul trebuie pus pe substanţe biotice, care să întărească organismul şi capacitatea lui de autoapărare.

FRUCTELE, LEGUMELE ŞI SEMINŢELE UTILIZATE IN COSMETICĂ

Din timpuri străvechi, pe lângă alte produse naturale, în special unele fructe şi legume au fost utilizate sub diferite forme pentru întreţinerea pielii, îndeosebi a tenului.

O dată cu apariţia industriei cosmetice, bazată în special pe chimicale, cosmetica naturală a fost dată uitării.
Abia în ultimele decenii s-a revenit la produsele naturale, dar prelucrate prin diferite procedee care nu protejează întotdeauna structurile chimice cu adevărat naturale.
Din această cauză, am inclus în acest subcapitol al lucrării noastre utilizarea fructelor, legumelor şi seminţelor ca atare, neprelucrate, cel mult diluate tot cu produse naturale.
Avantajul este că anumite substanţe importante cum sunt vitaminele, enzimele, fitohormonii, factorii biotici etc, existente în plante, nu suferă prelucrări care diminuează valoarea tor terapeutică în cazul în care nu se aplică tehnologii adecvate care sunt costisitoare şi ridică foarte mult preţul produselor cosmetice comerciale.

Deoarece ne-am referit şi la seminţe, ele conţin în special acizi graşi saturaţi sau nesaturaţi, dintre care numeroşi acizi graşi esenţiali. Dintre cele mai utilizate uleiuri de bază nutritive, atât în aromaterapie cât şi în cosmetică, sunt: uleiul de măsline cu Jojoba, uleiul de migdale dulci, uleiuri obţinute din seminţe prin presare la rece, uleiul din alune, avocado şi, mai nou, uleiul obţinut din seminţe de Boraginaceae, de Luminiţă, de seminţe de Măceş etc.

COSMETICA FEŢEI

În cosmetica feţei prin mijloace naturale (nu "naturiste", termen care apare în broşurile de vulgarizare a cosmeticii) se pune accentul pe menţinerea tenului normal şi pe "corectarea" deficienţelor în cazul tenurilor uscate, grase sau ridate.
Tenul normal este caracterizat printr-o granulaţie fină, spaţii intercelulare (numite "pon" în termeni vulgari) abia vizibile chiar la lupă şi nu prezintă exfoliere.
La palpare, pielea se simte catifelată şi elastică şi prezintă un grad redus de iritabilitate, fiind foarte puţin supusă infecţiilor, acneei, cuperozei etc.
In cazul tenurilor normale, pH-ul pielii este uşor acid, normal, dar poate fi schimbat prin folosirea multelor tipuri de săpunuri sau şampoane care conţin detergenţi, sodă.

La fel de dăunătoare pentru tenul normal sunt numeroasele machiante şi demachiante comerciale.
Să nu uităm că tenul normal este în acelaşi timp oglinda stării bune de sănătate a organismului.

De mare importanţă pentru menţinerea unui ten normal este şi gradul de hidratare generală, care se asigură printr-un consum zilnic de lichide de 1.5-2 litri de apă de izvor sau apă de bună calitate, fără clor şi metale grele, prin sucuri proaspete de fructe şi legume, supe de zarzavaturi etc, nici într-un caz prin băuturi comerciale care au căpătat atâta popularitate la noi.

Majoritatea acestor băuturi conţin coloranţi, edulcoranţi, conservanţi şi arome artificiale dăunătoare organismului.
Tenul gras este unsuros, pielea este de culoare gălbuie şi nu este netedă, întinsă, iar la palpare ea prezintă granulaţii neregulate.

Excuamarea pielii nu se observă, datorită sebumului în exces. Sebumul în exces la tenul gras împiedică respiraţia normală a pielii şi favorizează depunerea sărurilor prin transpiraţie, având ca rezultat formarea comedoanelor (ridicături mici albicioase ale dermului, centrate cu un punct negru), care nu trebuie „stoarse", deoarece „stoarcerea" poate duce la infecţii, la apariţia „coşurilor" care, după vindecare, pot lăsa cicatrice.

Tot la cei care au ten gras este frecventă seborea pielii păroase a capului, ca şi formarea mătreţii (exfolierea celulelor moarte ale pielii).

Tenul slab şi ridat este caracterizat printr-o piele mată, având spaţiile intercelulare reduse, cute fine, cu exfoliere superficială.
La palpare, pielea este iritabilâ, lipsită de elasticitatea normală.

Cauzele uscării pielii sunt multiple, interne şi exteme.
În cazul deshidratărilor generale, prin ingerarea insuficientă de lichide, în stări febrile, diaree, tulburări endocrine etc, tenul se ridează, iar pielea devine flască.
În toate cazurile legate de afecţiunile pielii şi în special ale tenului, recomandarea noastră este de a apela la un consult dermatologic efectuat de medici specialişti, înainte de-a apela la numeroasele „saloane de cosmetică şi înfrumuseţare" care nu au un medic de specialitate.
Nu uitaţi să folosiţi şi tratamentul intern, pe lângă cele câteva recomandări sumare pe care le vom face în cele ce urmează.

TENURILE GRASE

Căpşunile
Mască cosmetică din căpşuni zdrobite cu albuş de ou.

Lămăile
Utile pentru combaterea „porilor" dilataţi.
Mască cosmetică din suc, la care se adaugă un albuş bătut.

Prunele
Mască astringentă cu 5-6 prune zdrobite, care se lasă 20 minute pe faţă.

Caisele
Pulpă zdrobită de la 4-5 caise şi o lingură mălai cernut fin se lasă la înmuiat o oră.
Se aplică pe faţă 30 minute.

Castravetele
Loţionări cu suc şi apă caldfi în părţi egale.
Loţionări cu suc în alcool diluat de 40° în părţi egale.

Pătrunjelul
Loţionări cu decoct concentrat din 2 linguri de frunze la cană.

Tomatele
Foarte active în combaterea punctelor negre.
Mască de ten cu fructe zdrobite, ţinute 20-25 minute pe faţă.

TENURILE USCATE

Căpşunile
Mască cosmetică din căpşuni zdrobite amestecate cu smântână.

Gutuile
Inclusiv în curăţirea tenurilor pătate.
Loţionări sau comprese cu macerat la rece dintr-o linguriţă de sâmburi la cană.

Piersicile, Bananele. Pepenele galben
Mascâ preparată din 2 piersici sau dintr-o banană sau o felie de pepene galben, 2 linguri de lapte şi o lingură tărâţe de grâu.
După înmuiere şi amestecare, se aplică pe faţă 30 minute.

Castraveţii
Loţionări cu suc de castraveţi în amestec de ulei de migdale.

Salata
Loţionări ale tenului cu decoct îndelungat (2 ore) dintr-o salată la 0,5 litri apă.

TENURILE RIDATE

Căpsunile
Loţionâri cu suc de căpşuni cu aceeaşi cantitate de lapte.

Migdalele
Loţionări cu „lapte" de migdalc, preparat din 100 g migdale lăsate în apă câteva ore pentru a li se umfla pieliţa şi pentru a putea fi curăţate; se zdrobesc cu puţină apă rece, diluându-se apoi până la 2 litri.

Portocalele
Aplicaţii pe ten cu felii de portocale, 15-20 minute.

Asmăţuiul
Cataplasme cu planta proaspătâ, zdrobită.

Castraveţii
Aplicaţii cu felii de castravete.
Loţionări cu lapte în care se macerează felii de castravete.

CUPEROZA

Afecţiune a pielii care se caracterizează printr-o coloraţie roşie-violacee a pometţilor obrazului şi a nasului.

Salata
Loţionări ale tenului cu decoct îndelungat (2 ore) dintr-o salată la 0,5 litri apă.

PISTRUII

Castraveţii
Aplicaţii cu felii de castravete, în mod repetat, 1-2 săptămâni.

Ceapa
Aplicaţii repetate cu suc de 3 4 ori pe — zi, timp de 5-6 zile.

Pătrunjelul
Aplicaţii cu suc proaspăt de frunze, de 2—3 ori pe zi, timp de 15-20 zile.

COSMETICA ŞI IGIENA OCULARĂ

Înainte de-a recurge la orice tratament natural sau de altă natură, prima noastră recomandare este de-a face un consult medical de specialitate, la un serviciu sau secţie ORL.

S-au semnalat multe cazuri de suprainfecţii oculare prin aplicarea unor remedii empirice.
De asemenea, în cele mai multe cazuri, prin astfel de aplicaţii nu se respectă condiţiile de sterilitate pe care le impun preparatele oftalmice.

Nu uitaţi că printre cele mai mari daruri cu care ne-a înzestrat Natura este „lumina ochilor".

Lămăile
În blefarite. Aplicaţii cu suc diluat cu o proporţie egală de apă fiartă şi răcită (sau cu infuzie de Sulfină, Muşeţel).

Asmăţuiui
în inflamaţii ale pleoapelor, blefarite. Aplicaţii cu suc de plantă proaspătă.

Cartofii
aplicaţiile locale dau rezultate în retragerea edemelor palpebrale (edeme ale pleoapelor).
Cataplasme cu tuberculi cruzi, raşi.

Pătrunjelul
în inflamaţii oculare. Aplicaţii cu suc proaspăt.

Salata verde
în blefarite, conjunctivite, fiind utile seminţele.
Aplicaţii cu infuzie din o linguriţă seminţe la cană.

Ţelina
Picurarea pe pleoape a câtorva picături de suc sau tamponarea uşoară cu un tampon curat, umectat.

COSMETICA MÂINILOR

Lămâile
Frecarea mâinilor cu felii de lămâie, ceea ce întăreşte totodată unghiile casante.

Tomatele
catifelează mâinile şi, mai ales, atenuează sau îndepărtează iritaţiile produse de detergenţi.
Lapte nutritiv din 50 ml suc de tomate, o linguriţă de glicerină şi un vârf de cuţit de sare; se lasă cât mai mult să pătrundă în dermă şi se masează uşor pielea.

COSMETICA PĂRULUI ŞI TONICELE CAPILARE

Lămâile
Adăugate în ultima apă de spâlat pe păr, dau supleţe şi strălucire acestuia.

Strugurii
"camuflează" încărunţirea părului.
Se fierb 4 g sulfat de fier în 250 ml vin roşu; se piaptăna părul cu pieptănul umectat în această soluţie timp de 15-20 minute pe zi, 15-20 de zile, apoi se continuă de 2 ori pe săptămână.

Ardeiul iute
prin acţiunea puternic revulsivă, circulaţia sangvină în zonă este stimulată, ducând la o troficitate mai bună la nivelul firului de păr, fiind prin aceasta un bun tonic capilar.
Fricţiuni stimulatoare energice la rădăcina părului cu tinctură din 20 g macerat 7-8 zile în 100 ml alcool. Trebuie feriţi ochii!

Năsturelul
energic tonic capilar. Fricţiuni cu suc proaspât.

Pătrunjelul
frunzele sunt tonice capilare.
Fricţiuni energice la rădăcina părului cu decoct concentrat din 2 linguri de frunze la cană.

Prazul
dă reflexe frumoase pentru parul brun. Clătirea părului brun cu decoct concentrat din 200 g la litru.

Urzicile
bine cunoscute ca tonic capilar, fie singure, fie în amestec cu frunze de Mesteacân, rădăcini de Brusture şi Iarbă mare.
Spălarea părului, o dată pe săptămână, cu un decoct din 250 g frunze şi rădăcini la 1 litru apă, lăsându-l să fiarbă la foc mic, în vas bine închis, timp de 1/2 oră.
Se pot adăuga 1-2 linguri de oţet.
Fricţionări energice la rădăcina părului cu un decoct cu frunze de Urzică, frunze de Mesteacăn, rădăcini de Brusture şi Iarbă mare în părţi egale, 3 linguri la 0,5 litri apă.
NU UITAŢI: ÎNTREBUINŢAŢI CÂT MAI PUŢINE ŞAMPOANE, MAJORITATEA CONŢINÂND DETERGENŢI.
ÎNLOCUIŢI-LE CU SĂPUN DE CASĂ SAU, MAI BINE, CU GĂLBENUŞ DE OU.

TONIFIEREA GENERALĂ A ŢESUTURILOR

Merele
Masarea uşoară cu suc a obrajilor, sânilor, abdomenului.

BĂTĂTURILE
Prazul
Aplicaţii cu macerat timp de o zi din frunze în oţet; se ţin 6-8 ore pe zi, repetându-se câteva zile la rând.

Usturoiul
Cataplasme cu Usturoi ras, aplicate seara şi păstrate până dimineaţa, timp de cca 15 zile la rând.

ALGELE,
un produs natural cu rol important în cosmetica modernă, un dar al naturii

Algele cuprind un ansamblu de vegetale foarte variaie, atât prin caracterele lor morfologice şi citologice, cât şi biochimice şi numără astfel aproape 25.000 de specii diferite.

În mod generic, sunt considerate ca primele organisme vii care au apărut pe suprafaţa globului terestru. Plasticitatea lor ecologică le permite să trăiască în condiţiile cele mai variate.

În majoritate acvatice, în ape dulci, salmastre sau marine, algele constituie aproape singure populaţia vegetală a oceanelor unde ele trăiesc, fie fixate pe fund, fie în suspensie (fitoplanctonul) sau plutind la suprafaţă (Sargasele din Marea Sargaselor).

În oceane, ele formează primul inel din lanţul alimentar, singurul care realizează sinteza substanţelor organice plecând de la elementele minerale.

Dacă în Occident algele îşi găsesc o largă aplicare în industria de cosmetice, în Extremul Orient ele sunt consumate din abundenţă.
În Japonia, anumite alge alimentare fac obiectul unor adevărate culturi, folosite fiind ca medicamente-aliment în minuscule perle homeopatice.

NU EXISTĂ ALGE TOXICE, iar extrem de rarele cazuri semnalate au fost determinate de substanţele toxice deversate în mări sau oceane, cu implicaţiile toxice cunoscute.

TERAPIA CU ALGE

Algele au fost folosite de către om din timpuri străvechi şi aceasta înainte de a putea explica ştiinţific multiplele lor acţiuni benefice.
Corpul omenesc este făcut din miliarde de celule, adevărate unităţi functionale, care sunt sursa de viaţă şi de reproducere a fiecărei fiinţe umane; deci fiecare fiinţă vie funcţionează ca o imensă uzină, de o complexitate fâră egal, a cărei energie provine din elemente indispensabile, precum materii organice, săruri minerale, oligoelemente etc, a căror rezultantă este sănătatea perfectă, atât fizică, cât şi psihică; majoritatea acestor elemente ne este dată de alimentaţie, dar respiraţia şi pielea constituie două căi importante în interacţia cu mediul exterior.

Viaţa actuală este sursa a numeroase dezechilibre şi talassoterapia (thalasso = mare, terapie = a vindeca) şi algoterapia, în special, pot da rezultate în numeroase afectiuni.

Terapia cu alge este eficientă prin bogăţia în conţinut mineral, organic şi enzimatic a acestora, dar şi prin lipsa totală de toxicitate a algelor folosite.

EXTRACTUL USCAT DE ALGE „ALGAVIT DR. IONESCU CĂLINEŞTI", PATENT 107194/BL-ROMANIA 1992

Urmărind evoluţia ciclică bio şi tanatocenoza, prezentă în toate lacurile sărate din Câmpia Română sau litoralul Mării Negre, dr. ŞTEFAN IONESCU CĂLINEŞTI a putut compara şi izola (după propria afirmaţie) „tot ce a dăruit natura teritoriului românesc".

Extractul uscat de alge poartă denumirea comercială şi are marca de fabrică „algaVit cu facsimil de semnătură".

Produsul conţine aminoacizi esenţiali, săruri minerale din care foarte important pentru cosmetologie este iodul, în concentraţii de peste 15 g%, şi oligoelemente, din care cuprul, zincul şi molibdenul au valenţe deosebite în cosmetologie.
De asemenea, prezenţa vitaminelor B2 (importantă acţiune celulară esenţială în metabolismele de hrănire) şi B 12 (acţiune asupra sistemului nervos hepatic, asupra dermatozelor, asteniei, anemiei).

În concentraţii determinate, algaVit are acţiune antioxidantă, iar prezenţa AMP-ului ciclic îi conferă titlul de factor R+R (regenerare şi revitalizare), dar şi important antiinflamator, antialergic.

Iodul şi microelementele din Extractul uscat de alge „algaVit" au un efect deosebit asupra catifelării epidermei, a scăderii numărului de celule grase, fiind folosit cu deosebite rezultate în preparate cosmetice destinate slăbirii şi modelării corpului şi feţei (spumanţi de baie, emulsii sau uleiuri de masaj, paste pentru aplicaţii ocluzive Iocale etc).

CAP.7 SAPTE ELEMENTE CARE SCURTEAZA VIATA

1. INVIDIA

Este o adevărată boală a vremurilor noastre, căpătând proporţiile unui fenomen social, mai ales pe meleagurile noastre.
De la omul simplu, neinstruit, needucat şi până la intelectualul sau „savantul" membru corespondent, plin sau onorific al Academiilor de ştiinţe, nici unul nu îngăduie să fie întrecut de colegul, colaboratorul sau compatriotul său.

Un filosof antic spunea: „Invidia roade pe invidios precum rugina roade fierul" — maximă care, credem noi, spune totul despre efectul nociv al acestui sentiment, generator de frustrări cronice, care pot încheia prematur şi trist o viaţă.
Numai bucurându-te de binele aproapelui îţi poi atrage şi binele tău.

2. LUPTA NELOIALĂ PENTRU EXISTENŢĂ

Forma luptei pentru existenţă este una dintre legile fundamentale ale vieţii, valabilă pentru orice organism (de la virus, bacterie sau animal, până la „Homo sapiens").

Dacă Darwin a descris legea selecţiei naturale (conform căreia supravieţuiesc speciile animale sau vegetale cel mai bine adaptate), el nu a întrevăzut însă legea „selecţiei artificiale", poate şi pentru că pe vremea lui lupta neloială pentru existenţă nu era atât de acerbă ca în zilele noastre.

Cu alte cuvinte, dacă un individ cu înzestrare intelectuală şi morală modestă este mai abil şi mai rapid decât un altul, dotat superior sub raport intelectual şi etic, primul îl va răpune pe cel cu adevărat bun.

Ca urmare, rezultatul selecţiei artificiale constă în faptul că urmaşii celui rău vor prolifera, lăsând ca moştenire descendenţi si mai răi, astfel încât cei buni şi înzestraţi vor dispărea treptat.

Nu trebuie, totuşi, să fim pesimişti.
Este doar punctul decliv (inferior) al sinusoidei evoluţiei noastre; să sperăm câ doar pe termen relativ scurt ne aflăm în prezent la baza sinusoidei, unnând ca mai devreme sau mai târziu să ne ridicăm spre punctul maxim al acesteia.

În orice caz, existenţa noastră este compusă din aceste coborâşuri şi suişuri, amplasate pe o spirală ascendentă, ce va tinde întotdeauna spre bine şi spre frumos, prin dorinţa ancestrală, genetic divină, sădită în noi atunci când am fost creaţi după chipul şi asemănarea Domnului.

3. FUGA DUPĂ BANI ŞI ACUMULĂRI MATERIALE CU ORICE PREŢ ŞI CU ORICE MIJLOACE

Este un punct integrant al selecţiei artificiale.

Cu ce preţ se plăteşte însă această fugă după bani?
In primul rând, prin ritmul de viaţă alert, care antrenează alimentaţia improvizată, la ore întâmplătoare, excesul de stimulente şi excitane ale sistemului nervos, uzul şi abuzul de medicamente chimice.

În loc de orice comentariu, vă propunem spre meditaţie următorul verset din Noul Testament: „Vindeţi averile voastre şi dati-le în milostenii; faceţi-vă pungi care nu se învechesc, comoară nesleită în ceruri, unde furul nu se apropie, nici molia nu le strică." (Luca, 12:33).

4. SCHIMBAREA BRUSCĂ A MODULUI DE VIAŢĂ

Implică un timp insuficient pentru adaptare.
Confortul asigurat de viaţa modernă, folosirea abuzivă a mijloacelor mecanice de deplasare, lipsa de mişcare şi efort fizic, sedentarismul şi renunţarea la multe ore de odihnă şi de somn absolut necesare refacerii organismului şi în special a etajelor supenoare ale sistemului nervos central provoacă dereglări cu repercursiuni majore pentru organism.

5. SUPRAPOLUAREA

Într-o lume din ce în ce mai poluată, suprapoluarea individuală cu tutun, alcool, cafea, ceai chinezesc, băuturi şi sucuri artificiale sau cu droguri, alimente produse prin mijloace chimice (îngrăşăminte artificiale în exces, hormoni de creştere, insecticide, ierbicide, fungicide etc, dintre care unele foarte nocive), medicamente sintetice, hrană chimizată şi manipulată genetic reprezintă cauza a numeroase maladii care au ca efect reducerea mediei de vârstă.

6. ÎNDEPĂRTAREA DIN CE ÎN CE MAI ACCENTUATĂ DE NATURĂ

Uitând că noi înşine facem parte din ea, a fâcut ca prin această adevărată declaraţie de război să ne facem rău în primul rând nouă.

Nesocotirea conceptelor de bază ale celor zece porunci sau a altor principii de bază care definesc statutul de OM, indiferent cărei religii aparţine fiecare dintre noi, nu este altceva decât îndepârtarea creaţiei de Creator.
Desigur, nu ne putem întoarce la natură în sensul simplist al noţiunii.
Nici nu dorim să ne întoarcem la „epoca de piatră" a dezvoltării tehnologice, însă, deşi trăim în ziua de azi sub aspectul civilizatiei, în era atomică şi a cuceririi cosmosului, foarte mulţi dintre noi ne aflăm, din păcate, într-o epocă de piatră a evoluţiei spirituale.

Oare mileniul în care am intrat va fi mai rational sau mai spiritual, sau măcar mai religios, dacă nu mai credincios în Forţa Supremă căreia îi datorăm existenţa?

7. SUB ASPECT MORAL, ETIC ŞI RELIGIOS, FACEM MARI GREŞELI

care se răsfrâng asupra noastră şi ne scurtează viaţa.

Ne urâm aproapele, uitând că şi el este creat după chipul şi asemănarea Domnului, relaţiile inter-umane se pervertesc pe zi ce trece.

Cât de superior şi de evoluat spiritual este omul zilelor noastre, care a nâscocit diabolicele lagăre de exterminare, clinicile, psihiatrice de distrugere a sufletelor, de ucidere de dragul de a ucide pe baza doctrinelor sau convingerilor politice, faţă de canibalul pe care l-am condamnat în trecut?

Sacrificiul uman şi animal separe că a fosi abolit, formele primitive ale ofrandelor aduse zeilor prin uciderea şi arderea fiinţelor pe rug fiind de mult lăsate în urmă (deşi se pare că se mai practică în unele comunităţi şi în zilele noastre!).

Dar care este diferenţa dintre acele sacrificii şi cele din epoca modernă a industriei alimentare, bazate în mare parte pe consumarea proteinelor alimentare provenite din animalele sacrificate?

Pe ce se bazează dreptul moral asupra vieţii animalelor pe care le consumăm ca hrană?
Pe faptul că asigurăm animalelor domestice condiţii mai bune de trai, de dezvoltare şi perpetuare, dar numai cu condiţia ca acestea să ne aparţină?
Din punct de vedere moral, suntem cu siguranţă răspunzători de comportamentul nostru faţă de aceste fiinţe vii, subordonate voinţei şi puterii noastre.

Revenind la obiectul acestei lucrări — pledoaria pentru longevitate — menirea ştiinţelor biologice şi biochimice, în special a biotehnologiilor actuale şi viitoare, constă în necesitatea de a găsi substituenţi şi echivalenţi alimentari pentru a înlocui carnea.

Până atunci, să nu uităm că resursele enorme în proteine vegetale şi animale ale Oceanului Planetar nu sunt decât foarte puţin valorificate.

Carnea animalului ucis de noi ascunde, după cum am mai spus, moartea „în sine", deoarece ne grăbeşte, prin nenumăratele boli cauzate de proteinele şi „grăsimile" animale, spre un sfârşit prematur.

S-a constatat că animalele carnivore sunt mult mai agresive decât ierbivorele, după cum şi oamenii consumatori de carne sunt mai violenţi decât cei a căror alimentaţie este bazată pe fructe, legume, cereale şi seminţe, ouă şi produse lactate.

Dar până la asigurarea prin diverse biotehnologii a protidelor superioare celor din carne, să recurgem la ceea ce există în prezent.

După cum se ştie, Soia, miraculoasa plantă de cultură, precum şi alte leguminoase ne oferă cantităţi importante de proteine superioare celor existente în carne şi chiar în cantităţi mai mari din punct de vedere procentual.
Acest dar al naturii a salvat de la subnutriţie proteică cele mai mari populaţii ale globului, China şi India.
Să sperăm că şi în ţara noastră îşi va câştiga locul bine-meritat.
Pe lângă proteine, în aceste produse "vii" se găsesc toţi aminoacizii esenţiali, grăsimile şi glucidele, vitaminele, sărurile minerale, oligoelementele şi enzimele necesare organismului omenesc.

CAP.8 SAPTE ELEMENTE CARE PRELUNGESC VIAŢA

Deşi longevitatea a crescut statistic în ultima jumătate de secoi, în special în ţările avansate din punct de vedere tehnic şi economic, acest indice nu este valabil pentru majoritatea ţărilor sărace.

Sunt multe ţări în care şansa de supravieţuire se situează între 40-45 ani.
Cauzele principale sunt subalimentaţia, asistenţa şi educaţia sanitară precară, bolile cu răspândire în masă, scăderea natalităţii şi creşterea mortalităţii infantile.

Ţara noastră se situează destul de aproape de ţările avansate, deşi natalitatea a scăzut simţitor în ultimul deceniu.
Se constată o îmbătrânire a populaţiei, din punct de vedere statistic, putându-se vorbi de o şansă de supravieţuire medie cuprinsă între 72-74 ani.
Ceea ce dorim să prezentăm în cele ce urmează se referă la calitatea vieţii, factor care depinde de fiecare dintre noi, de modul nostru de viaţă, de respectarea anumitor reguli până ia adânci bătrâneţi, sub aspect fizic, mental şi spiritual.

1. ALIMENTAŢIA

În mod obişnuit, mesele sunt împărţite în trei etape.
La unele popoare, masa principală este cea de dimineaţă, la altele cea de seară, obicei pe care-l considerăm mai puţin indicat.

Sunt unele afecţiuni la care se recomandă cinci mese pe zi în loc de trei, dar aceasta numai cu consultarea medicilor specialişti.

Noi recomandăm un regim preponderent lacto-vegetarian, dar nu exclusiv.
În copilărie şi în tinereţe sunt necesare şi proteine animale uşoare (peşte alb, piept de pui, carne de curcan fără pieliţă).

Pe măsură ce înaintăm în vârstâ, necesarul în proteine animale trebuie redus.
NU SE RECOMANDĂ CARNEA ROŞIE ŞI GRĂSIMILE ANIMALE.

În cazul în care nu puteţi renunţa la carne, se recomandă să începeţi masa cu o salată de legume şi s-o încheiaţi cu fructe.

Un studiu relativ recent a demonstrat că, în cazul în care masa începe cu carne (corp străin introdus în organism), număml leucocitelor creşte la 20.000.

În cazul în care se începe cu salate şi se termină cu fructe, numărul de leucocite se păstrează în cadrul valorilor normale de 9.000.

Este recomandabil să vă sculaţi de la masă cu cinci minute înainte de-a fi sătul, nu cu cinci minute după ce v-aţi săturat.

Nu vă grăbiţi la masă: mestecaţi bine alimentele, de zece ori înainte de-a le înghiţi şi nu beţi apă înainte de masă sau între felurile de mâncare.

Alegeţi o zi de post pe săptămână pentru dezintoxicarea organismului.

2. MENTALUL

În mod obişnuit nu folosim decât 25-30% din capacitatea creierului nostru.
Prin educaţie şi meditaţie, putem folosi mai mult din această capacitate.

3. TIMPUL DE ODIHNA

Ideal ar fi să putem respecta cele trei opturi dintr-o zi: 8 ore de activitate, 8 ore de odihnă activă (sport, plimbări, lectură, muzică etc.) şi 8 ore de somn.
Nu întotdeauna putem respecta acest ciclu ideal.
Important este însă să respectăm cele 8 ore de somn, în special pe măsură ce înaintăm în vârstă.
Nu vă culcaţi mai devreme de 3 ore după ultima masă.
Este bine ca înainte de culcare să faceţi o scurtă plimbare.

4. EVITAREA SEDENTARISMULUI

O viaţă normală este condiţionată de mişcare, care asigură o bună oxigenare a organismului.
Chiar după pensionare, continuati activitatea care vă place sau alegeţi o activitate de care aţi fost privat în timpul muncii pentru câştigarea existentei.

Inactivitatea este primul pas spre mormânt.
Continuaţi să munciţi într-un ritm obişnuit şi continuu opt ore pe zi.
Nu neglijaţi nici gimnastica zilnică în aer curat.
Dormiti cu fereastra întredeschisă atâta timp cât sezonul vă permite.

5. CULTIVAREA OPTIMISMULUI

Un factor important care depinde de noi este cultivarea optimismului şi a încrederii în cei din jurul nostru.

Să respingem tot ceea ce este negativ în relaţiile interumane.
Să ne închipuim că viata este o oglindă în faţa căreia suntem şi ne privim: dacă zâmbim, zâmbetul se întoarce asupra noastră; dacâ ne crispăm şi ne schimonosim figura, grimasa se întoarce tot asupra noastră.
Cu alte cuvinte, toate gândurile şi acţiunile noastre de fiecare clipă, de fiecare zi trebuie să fie pozitive, senine, optimiste.
Vor beneficia de acestea toţi cei din jurul nostru şi, în primul rând, noi.

6. PREVENIREA POLUARII

Ne referim, evident, şi la poluarea mediului, la faptul că trăim într-o ţesătură de iradiaţii şi decibeli, la care contribuie celularele, televizoarele, microundele neprotejate, traficul zgomotos din marile aşezări urbane etc.
Acesta este tributul pe care îl plătim confortului şi civilizaţiei moderne.
Dar ne referim şi mai mult la poluarea pe care noi înşine ne-o provocăm: prin alimentaţia deficitară, prin consumul de alcool, droguri, tutun, medicamente sintetice, băuturi comerciale, conserve etc. etc.

Pentru sănătatea noastră şi pentru prelungirea vieţii, e necesar să evităm cât mai mult poluarea de orice fel.

7. SUPREMA PORUNCĂ

Printre cele trei mari virtuţi teologicale — CREDINŢA, SPERANŢA ŞI IUBIREA — pe primul loc am situa iubirea, ca factor determinant.

Iubirea faţă de Creator şi fată de aproapele nostru.
Sub aspect spiritual: armonia din cadrul familiei, armonia relaţiilor sociale, armonia relaţiilor interumane care se cuvine să fie normale şi corecte.

Dacă am încerca să definim, sub aspect ştiinţific, tehnic şi spiritual, epoca în care trăim, am ajunge la o concluzie pesimistă: este epoca marilor cuceriri ştiinţifice, tehnice şi utilitare, dar, în acelaşi timp, trăim într-o epocă a "pietrei necioplite" a evoluţiei spirituale.

Atâta timp cât predomină forţa, selecţia artificială, ura, răzbunarea, atentatele la viaţa celor fără de apărare, conflictele între popoare în numele religiei sau al convingerilor politice, evoluţia noastră spirituală va stagna.
Totuşi, sperăm să depăşim această situaţie de o gravitate fără precedent în istoria umanităţii. Speranţa se află în iubire şi în bună înţelegere între oameni.

CAP.9 TINERETE FĂRĂ BĂTRÂNETE ŞI VIATĂ FĂRĂ DE MOARTE

La prima vedere, pare, într-adevăr, o utopie această stare excepţională a tinereţii veşnice şi a eternităţii.

In realitate, această dorinţă-nostalgie pe care a avut-o dintotdeauna orice muritor se poate împlini. Cu o singură, dar esenţială condiţie: să credem că spiritul nostru, din momentui în care a început să existe, va exista pentru totdeauna.

Dacă suntem convinşi sau chiar dacă doar credem în acest lucru, viaţa noastră va fi veşnică: viaţă fără de moarte.
Dacă acceptăm legile conservării şi perenitâţii materiei şi energiei, de ce să nu credem şi în veşnicia sufletului nostru?

"Nimic nu se pierde, nimic nu se creează, totul se transformă."

De fapt, pe această preschimbare continuă se axează majoritatea religiilor lumii şi a sistemelor filosofice fundamentale.
Trebuie să învăţăm să folosim din ce în ce mai mult capacităţile nebănuite ale subconştientului.

Joseph Murphy este unul din promotorii acestui sistem de gândire, arătându-ne nu numai puterea extraordinară a subconştientului, ci şi cum să valorificăm această resursă nebănuită, care stă la îndemâna oricui.
In subconştient se depozitează reminiscenţele tuturor faptelor noastre, fiind posibilâ — în anumite cazuri şi condiţii încă foarte puţin cunoscute nouă — recuperarea vestigiilor alcătuite din întâmplări trecute sau proiecţia evenimentelor viitoare.

Cum ne-am putea explica altfel senzaţia de „deja vu" a unor locuri sau oameni pe care ştim cu siguranţă că le vedem şi îi vedem pentru prima oarâ?

După asemenea consideraţii de ordin general, teoretic şi filosofic, trebuie totuşi să ne întrebăm ce să facem pentru a ne prelungi această viaţă şi a ne îmbunâtăţi calitatea vietii în primul rând, trebuie să prevenim înainte de a trebui să vindecăni.

Aceasta este, de fapt, medicina viitorului.
Se vorbeşte, astfel, din ce în ce mai mult, despre îmbătrânirea precoce, aterosclerozei atribuindu-i-se un rol precumpănitor, chiar definitoriu pentru vârsta individului, apreciată conform stării arterelor sale.

Actualmente este unanim recunoscut în lumea medicală că fenomenul de îmbătrânire începe de la vârsta de 40 ani.
După această vârstă, capacitatea funcţională la nivelul diferitelor aparate, sisteme, "tesuturi, celule sau chiar molecule scade în fiecare an continuu, în funcţie de individ, cu aproximativ 1%.

Fenomenul de îmbătrânire este lent, dar permanent.
După vârsta de 60-70 de ani, apar profunde modificăi morfo-funcţionale la nivel tisular, celular, molecular.
Acest fapt nu trebuie însă generalizat, deoarece există din ce în ce mai multe excepţii individuale.

Vârsta a III-a, cum denumesc unii bătrâneţea, a crescut de la 60-70 de ani la 80 de ani sau chiar mai mult.
Este suficient să menţionăm populaţiile caucaziene, tibetane sau pe cele din Ecuador sau Caşmir, care au cei mai mare număr de centenari.
Explicaţia constă în modul de viaţă, incluzând aici şi alimentaţia.

În ţara noastră, longevitatea a crescut în ultima jumătate de secol cu 15-20 de ani.
Numărul mare de centenari se găseşte în Delta Dunării, în judeţul Vrancea şi în unele zone din nordul ţării.

O influenţă importantă o au alimentaţia, mediul geografic, puritatea aerului, prelungirea activităţii fizice şi intelectuale, dar şi factorii de ordin genetic.

După pensionare, este recomandabil — aşa cum am mai spus — ca omul să-şi continue activitatea cu care a fost obişnuit.
Este şi acesta un element care contribuie la prelungirea vieţii.
In plus, omul în vârstă dispune de un fond de timp mai mare decât înainte de pensionare.
Depinde însă de individ cum foloseşte acest timp.

Mai întâi de toate, trebuie evitat sedentarismul.
Apoi, mişcarea şi gimnastica zilnică (eventual chiar şi numai mersul pe jos), după plăcerea şi capacitatea fiecăruia, ceea ce prelungeşte mult felul de a fi al tinereţii.

Sub aspect spiritual, relaţiile familiale contează foarte mult.
În plus, odată ajuns la „vârsta înţelepciunii", omul trebuie să-şi perfecţioneze calităţile morale, intelectuale şi spirituale.

Spectrul morţii fizice trebuie eliminat, gândindu-ne că sfârşitul acestei existenţe nu este decât începutul vieţii veşnice.

Se cuvine să ne impunem o auto-disciplină fizică, morală şi spirituală.
Să cultivăm optimismul şi sentimentele nobile care definesc statutul de om.
Să nu fim supăraţi pe nimeni, niciodată.
Să ştim să iertăm şi să emitem numai sentimente pozitive care, în ultimă instanţă, tot asupra noastră se vor întoarce, la fel ca şi sentimentele negative.

Apoi, să încercăm să cunoaştem mai bine legile Naturii: cu cât vom fi mai aproape de ea, vom trăi mai bine şi mai mult pe acest pământ.

În zonele temperate, în care trăim şi noi, trebuie să ne potrivim „ceasul biologic" în funcţie de cele patru anotimpuri, aşa cum, de altfel, face orice formă a vieţii integrate în natură.

După cum arată Bob Flaws, doctor în medicină tradiţională chineză şi acupunctor, referindu-se la unul dintre cei mai mari iniţiaţi în acest domeniu (George Oshawa), primăvara şi vara sunt anotimpurile de dezvoltare maximă, în timp ce toamna şi iarna sunt anotimpurile cele mai favorabile odihnei, reflecţiei şi înmagazinării forţelor de recuperare pentru cele două anotimpuri.

Acelaşi autor recomandă ca primăvara să ne trezim devreme şi sa facem o plimbare uşoară, relaxantă.
În timpul verii, trebuie să ne trezim la fel de devreme şi să începem ziua cu o baie de soare.
Toamna, oamenii trebuie să se culce devreme, iar activitatea fizică trebuie să fie axată pe strângerea recoltelor şi aprovizionarea pentru iarnă.
Iarna este bine ca oamenii să se culce devreme şi să se trezească mai târziu ca de obicei, în acest anotimp trebuind să se instaleze un fel de stare de hibernare, de introspecţie şi de odihnă.

În zonele cu două anotimpuri — musonică şi „post-musonicâ" — ceasul biologic trebuie adaptat la aceste condiţii, la fel ca şi alimentatia.

Acelaşi Bob Flaws arată că arta de a trăi împreună cu anotimpurile are meritele ei, cel puţin în ceea ce priveşte respectarea unui program ordonat de viaţă şi alimentaţie.

Dar trebuie să menţionăm şi faptul că unii longevivi ascultă de propriul lor „ceas biologic".
De pildă, foarte mulţi oameni cu vârste venerabile obişnuiesc să mănânce ponderat ori de câte ori le este foame.
De multe ori, se trezesc noaptea pentru a mânca.
Apoi se culcâ şi dorm liniştiţi.
Secretul stă însă în cumpătare.

Tot în legătură cu relaţia om-natură, este necesar, chiar obligatoriu, să se respecte orele de muncâ, odihnă activă şi somn, mai ales într-o viaţă agitatâ pentru câştigarea existenţei (sau, pentru unii, a averii).

Este vorba despre cele „trei opturi" pe care, dacă le respectăm, ne prelungesc viaţa şi ne scutesc de multe boli.

La fel ca şi Domnul, care a creat cerurile şi pământul şi s-a odihnit în ziua a şaptea, să nu uităm nici noi acest lucru.

Este indicat ca o zi pe săptămână să schimbăm mediul ambiant, în special dacă locuim în aglomerări urbane.
Petrecerea unei zile pe săptămână în mijlocul naturii ne "încarcă bateriile" pentru viitoarea perioadă de timp.

Dacă avem posibilitatea să ne alegem locul unde ne vom construi propria casă, aproape toţi cunoaştem soluţia cea mai bună.
Dar cum acest lucru nu este posibil decât pentru puţini, măcar să ştim cum să ne aranjăm interiorul în care ne petrecem cam o jumătate de viaţă.

Casa noastră trebuie să fie curată, cât mai aerisită şi cât mai puţin încărcată cu lucruri inutile. Chiar şi patul în care dormim trebuie să fie orientat (după mulţi cercetători) cu capul spre nord şi picioarele spre sud, pe axa de rotaţie a pământului.

Foarte importantă este şi reducerea la maximum posibil a surselor de radiaţii electro-magnetice (televizor, aparataj electric şi electronic, celulare, computere, microunde neprotejate) care influenţează negativ starea de sănătate fizică şi psihică.

Revenind însă la tema de fond a acestei cărti — alimentaţia — trebuie să subliniem faptul că fenomenul îmbătrânirii poate fi încetinit prin alimentarea celulelor organismului cu acizi nucleici, respectiv cu ADN (acid dezoxiribonudeic) şi ARN (acid ribonucleic).

După cum se ştie, organismul nostru este o clădire construită din miliarde de cărămizi, celulele noastre, fiecare având o viaţă limitată.
Studii ştiinţifice araţă că aceste celule mor şi renasc la un interval cuprins între un an şi aproximativ doi ani.
Înainte de moarte, celulele se reproduc, însă nu cu aceleaşi proprietâţi şi capacităţi ca în adolescenţă sau tinereţe.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, capacităţile noilor celule se deteriorează treptat.
Aceşti acizi nucleici pot „întineri" celulele noi apărute la senectute.

Astfel, se consideră că pentru organismul uman necesarul de acizi nucleici este de aproximativ 1.5 g pe zi.

Aceşti acizi există în germenii de Grâu, pâinea integralâ, algele marine, fulgii de Ovăz, ciuperci sau leguminoase (în special din Soia, Fasole, Linte, Mazăre, Spanac, Andive), completate cu sucuri de fructe sau legume, cu miere, produse lactate şi ouă, fără a mai avea nevoie de carne.

Este vorba, aşadar, de un regim lacto-vegetarian, numit şi „regim de viaţă lungă" sau alimentaţie macrobiotică, după cum arată şi practică în Occident medicul japonez Nyioiti Sakaurzawa, cunoscut şi sub numeie de George Oshawa (la care am mai făcut referire în acest capitol).
Potrivit acestui specialist, în sistemele de medicină tradiţională, hrana ideală pentru persoanele în vârstă ar consta în: cereale nedecorticate, care trebuie să reprezinte 60% din alimente, legume şi fructe la care se adaugă şi seminţe (30%), iar restul de 10% ouâ, lapte şi carne.

În ceea ce priveşte sursa de proteine de origine animală (carnea), este preferabil să fie înlocuită cu speciile de peşte cu carne albă (de apă dulce).

Totodată, această alimentaţie constituie şi hrana profilactică pentru toţi cei care au depăşit vârsta de 40 de ani.

În multe religii, inclusiv în cea creştină, se recomandă postul.

Sub aspect spiritual, este un bun exerciţiu de abstinenţă, de voinţă, de autocontrol şi de învingere a instinctelor primare.

Sub aspect medical, postul reprezintă principalul factor de dezintoxicare a organismului şi de repaos al aparatului digestiv.
La modul general, se recomandă o zi pe săptămână abstinenţa totală de la mâncare, băuturi alcoolice, fumat şi activitate sexuală.

Tot aici, trebuie să includem chiar şi renunţarea la logoree... în această zi, vom putea consuma numai apă, dar apă de bună calitate, absolut necesară pentru hidratarea organismului.

În timpul anului, se vor alege două perioade mai lungi, de circa o lună, în care se vor consuma numai fructe, legume şi seminţe oleaginoase, completate cu pâine integrală, germeni de Grâu, fulgi de Ovăz, de Soia şi miere în loc de zahăr.

Necesarul de sare poate fi asigurat în special din legume.
Cu acest scop, vom prezenta la sfârşitul lucrării câteva sinoptice orientative, cu ajutorul cărora fiecare îşi va putea alcătui, în funcţie de sezon şi posibilităţi, meniul cel mai potrivit.

Fiindcă am recomandat postul, bineînţeles, pe perioade limitate, este bine ca în această direcţie sâ fie consultat un bun medic dietetician (nutriţionist), în special de către cei care suferă de debilitate fizică, de boli ale aparatului cardio-vascular, renal, de boli infecţioase, cancer etc.

La sfârşit de capitol şi de carte, ne exprimăm speranţa că am izbutit să transmitem un mesaj celor ce doresc să-şi prelungeacă viaţa şi să-şi amelioreze starea de sănătate fizică şi psihică, prin schimbarea modului de a trăi cu care au fost obişnuiţi o viaţă întreagă.

E adevărat că nu va fi deloc uşor, dar merită să încercăm!
Vom pleda întotdeauna pentru supremaţia spiritului asupra materiei.
Oricât de mult vom reuşi să ne prelungim zilele bune, să asigurăm trupului nostru o viaţă îndelungată şi sănătoasă, va veni în cele din urmă momentul despărţirii.
Trupul nostru va intra, în mod firesc, în cadrul circuitului biologic natural.

Să privim acest fenomen normal, cu zâmbetul pe buze: cine a trăit demn, ştie să moară tot demn.
Convinşi fiind că sufletul nostru, prin însăşi originea lui, este veşnic, nu vom muri niciodată.
Abia atunci vom înţelege sensul tinereţii fâră bătrâneţe şi al vieţii fără de moarte...

TIMPUL OPTIM DE ADMINISTRARE A PREPARATELOR FITOTERAPEUTICE

Dimineaţa pe nemâncate = infuziile sau decocturile în afectiunile hepato-biliare sau în alte afecţiuni, indicate la fiecare formulă sau plantă descrisă în lucrare
Înaintea meselor principale = substanţele tonic-amare sau cele folosite ca pansamente gastrice

După mesele principale = carminativele şi altele cu indicaţii speciale de administrare
Seara la culcare = sedativele, laxativele, antialergicele.

ANEXA